

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

Спортивный Студенческий клуб «Звёздный»

БЕСЕДА
«Риски для здоровья. Памятка предотвращения рисков»



Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Цель: Повысить осведомленность обучающихся спортивного студенческого клуба “Звёздный” о различных рисках для здоровья, связанных со спортом, и научить их методам профилактики, чтобы минимизировать эти риски и сохранить здоровье на долгие годы.

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 – желательно, если это спортивный врач, тренер, физиотерапевт).
 - Подчеркнуть, что здоровье – основа спортивных успехов.
- **Актуальность темы для студентов-спортсменов (2 минуты).**
 - Объяснить, что студенческий спорт – это период интенсивных тренировок и соревнований, когда особенно важно заботиться о своем здоровье.
 - Привести примеры: высокая конкуренция, недостаток опыта, ошибки в тренировках, игнорирование сигналов организма.
 - Задать вопрос аудитории: “Какие риски для здоровья вы считаете самыми важными в вашем виде спорта?”
- **Цели беседы (2 минуты).**
 - Перечисление тем: травмы, перетренированность, неправильное питание, недостаток сна, стресс, допинг.

(5-30 минут) Основные риски для здоровья и методы профилактики (25 минут)

- **1. Травмы (8 минут)**
 - **Виды спортивных травм: (3 минуты)**
 - Растяжения и разрывы связок (голеностоп, колено).
 - Вывихи (плечо, локоть).
 - Переломы (голень, рука).
 - Ушибы и ссадины.
 - Повреждения мышц (растяжения, разрывы).
 - **Причины травм: (2 минуты)**
 - Недостаточная разминка и растяжка.
 - Неправильная техника выполнения упражнений.
 - Перегрузки и перетренированность.
 - Плохая экипировка.
 - Несоблюдение правил безопасности.

- **Профилактика травм: (3 минуты)**
 - Тщательная разминка и растяжка перед каждой тренировкой.
 - Изучение и соблюдение правильной техники выполнения упражнений.
 - Постепенное увеличение нагрузки.
 - Использование качественной экипировки (обувь, защита).
 - Соблюдение режима тренировок и отдыха.
 - Своевременное обращение к врачу при появлении боли или дискомфорта.
- **2. Перетренированность (7 минут)**
 - **Что такое перетренированность? (1 минута)**
 - Состояние истощения организма, вызванное чрезмерными тренировками и недостаточным восстановлением.
 - **Симптомы перетренированности: (2 минуты)**
 - Постоянная усталость и слабость.
 - Снижение спортивных результатов.
 - Нарушение сна.
 - Потеря аппетита.
 - Повышенная раздражительность и тревожность.
 - Частые простудные заболевания.
 - Повышенный пульс в покое.
 - **Профилактика перетренированности: (4 минуты)**
 - Правильное планирование тренировочного процесса (чередование нагрузок и отдыха).
 - Достаточный сон (7-9 часов в сутки).
 - Полноценное питание, богатое белками, углеводами, витаминами и минералами.
 - Регулярный массаж и физиотерапия.
 - Своевременное обращение к врачу при появлении симптомов перетренированности.
- **3. Неправильное питание (5 минут)**
 - **Важность правильного питания для спортсменов: (1 минута)**
 - Обеспечение организма энергией и питательными веществами, необходимыми для тренировок и восстановления.
 - **Ошибки в питании спортсменов: (2 минуты)**
 - Недостаток калорий и питательных веществ.
 - Злоупотребление фастфудом, сладкими напитками и другими вредными продуктами.
 - Недостаточное потребление воды.

- **Рекомендации по правильному питанию:** (2 минуты)
 - Сбалансированный рацион, включающий белки, углеводы, жиры, витамины и минералы.
 - Употребление достаточного количества воды (2-3 литра в день).
 - Регулярный прием пищи (5-6 раз в день небольшими порциями).
 - Ограничение потребления фастфуда, сладких напитков и других вредных продуктов.
- **4. Недостаток сна (5 минут)**
 - **Важность сна для восстановления организма:** (1 минута)
 - **Последствия недостатка сна:** (2 минуты)
 - **Рекомендации по улучшению сна:** (2 минуты)

(30-40 минут) Другие факторы риска и как с ними бороться (10 минут)

- **1. Стресс (5 минут)**
 - **Влияние стресса на организм спортсмена:** (2 минуты)
 - **Методы управления стрессом:** (3 минуты)
 - Медитация, йога, дыхательные упражнения.
 - Прогулки на свежем воздухе.
 - Общение с друзьями и близкими.
 - Увлечения и хобби.
 - Обращение к психологу при необходимости.
- **2. Допинг (5 минут)**
 - **Повторение основных тезисов о вреде допинга для здоровья** (2 минуты)
 - **Призыв к честному спорту и заботе о своем здоровье** (3 минуты)

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

- **Ответы на вопросы аудитории** (3 минуты)
 - **Краткое резюме и призыв к ответственности** (2 минуты)
 - Повторение основных тезисов о рисках для здоровья и методах профилактики.
 - Раздача памяток.
 - Призыв к членам клуба быть внимательными к своему здоровью и принимать ответственные решения.
-

**Памятка “Риски для здоровья в спорте и как их избежать” для
Спортивного Студенческого Клуба “Звёздный”**

Риск для здоровья	Описание	Причины возникновения	Профилактика	Что делать?
Травмы	Растяжения, вывихи, переломы, ушибы, разрывы связок и мышц	Недостаточная разминка, неправильная техника, перегрузки, плохая экипировка, несоблюдение правил безопасности	Тщательная разминка и растяжка Изучение правильной техники Постепенное увеличение нагрузки Качественная экипировка Соблюдение режима	Немедленно обратиться к врачу при боли или дискомфорте! Первая помощь (холод, покой, фиксация).
Перетренированность	Истощение организма из-за чрезмерных тренировок и недостаточного восстановления	Чрезмерные нагрузки, недостаточный отдых, неправильное питание, стресс	Планирование тренировочного процесса Достаточный сон (7-9 часов) Полноценное питание Регулярный массаж и физиотерапия	Обратись к врачу! Снизь нагрузку, увеличь время отдыха.
Неправильное питание	Недостаток энергии и питательных веществ, необходимых для тренировок и восстановления	Недостаток калорий и питательных веществ, злоупотребление вредными продуктами, недостаточное потребление воды	Сбалансированный рацион (белки, углеводы, жиры, витамины, минералы) Достаточное количество воды (2-3 литра)	Консультируйся с диетологом! Веди дневник питания.

			Регулярный прием пищи (5-6 раз в день)	
Недостаток сна	Нарушение процессов восстановления организма, ухудшение физического и психического состояния	Недостаточное количество сна, нарушение режима сна, стресс, использование гаджетов перед сном	Соблюдение режима сна (ложись и вставай в одно и то же время) Комфортные условия для сна (темнота, тишина, прохлада) Избегай кофе и алкоголя перед сном	Соблюдай гигиену сна. Обратись к врачу при проблемах со сном.
Стресс	Негативное влияние на физическое и психическое здоровье, снижение спортивных результатов	Высокие нагрузки, конкуренция, проблемы в учебе и личной жизни, недостаток отдыха	Способы расслабления (медитация, йога, дыхательные упражнения) Прогулки на свежем воздухе Общение с друзьями и близкими Увлечения и хобби	Обратись к психологу при необходимости! Управляй своим временем.
Допинг	Использование запрещенных веществ, наносящих вред здоровью и нарушающих принципы честного спорта	Стремление к победе, давление тренера или окружения, недостаток знаний, наивность	Знай антидопинговые правила Проверяй состав всех принимаемых препаратов Не верь обещаниям “волшебных” средств	Откажись от допинга! Сообщи тренеру и врачу, если тебе предлагают допинг.

Помните!

- Ваше здоровье – в ваших руках!
- Заботьтесь о нем и достигайте спортивных вершин честно и безопасно!
- Если у вас есть вопросы, обращайтесь к своему педагогу, врачу или психологу.

Вместе мы – команда “Звёздный”! Мы выбираем здоровье и честный спорт!