

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

**Профилактическая беседа «Физическое развитие – о важном»
Спортивного Студенческого клуба «Звёздный»**



Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Общеразвивающая беседа: “Физическое развитие - о важном” (Расширенная версия, 45 минут)

(Вступление, 3 минуты)

Здравствуйте, ребята! Рада видеть вас сегодня. Мы продолжаем наши беседы о здоровье, и сегодня у нас на повестке дня очень важная тема – физическое развитие. Часто, когда мы слышим это словосочетание, мы думаем о спортсменах и олимпиадах. Но на самом деле, физическое развитие важно для каждого из нас, независимо от того, хотим мы стать чемпионами или нет. Это основа нашего здоровья, энергии, самочувствия и даже нашей уверенности в себе. Сегодня мы поговорим о том, что такое физическое развитие, почему оно так важно, и как мы можем поддерживать и улучшать его в своей повседневной жизни.

(Что такое физическое развитие? Более детально, 7 минут)

- **Вопрос к аудитории (углубленный):** Как вы думаете, что входит в понятие “физическое развитие”? Не только бег и прыжки, но и что-то еще? (Даем время подумать и отвечаем на вопросы)
- **Объяснение с примерами:**
 - **Рост:** Это не только увеличение в высоту. Это также рост внутренних органов, тканей, клеток. Важно, чтобы этот процесс происходил гармонично.
 - **Развитие силы и выносливости:** Не обязательно поднимать тяжести в спортзале. Сила нужна, чтобы носить рюкзак в школу, выносливость – чтобы не устать на прогулке с друзьями.
 - **Развитие ловкости и координации:** Умение ловить мяч, быстро реагировать на ситуацию, танцевать – все это требует хорошей координации.
 - **Улучшение гибкости и подвижности суставов:** Гибкость важна не только для гимнастов. Она помогает избежать травм, улучшает осанку и общее самочувствие. Попробуйте дотянуться до пальцев ног, не сгибая колени. У кого получилось?
 - **Состав тела (процентное соотношение мышц и жира):** Это тоже важный показатель физического развития. Важно, чтобы мышц было достаточно, а жира – в пределах нормы.
- **Почему это важно? (Более развернуто):**
 - **Крепкий иммунитет:** Физическая активность стимулирует работу иммунной системы, делая нас более устойчивыми к вирусам и бактериям.
 - **Здоровое сердце и сосуды:** Регулярные упражнения укрепляют сердечную мышцу, снижают уровень холестерина и улучшают кровообращение.
 - **Крепкие кости и мышцы:** В период роста физическая активность стимулирует рост костей и увеличивает их плотность, что помогает предотвратить остеопороз в будущем. Сильные мышцы поддерживают наш скелет и защищают от травм.
 - **Контроль веса:** Физические упражнения помогают сжигать калории и поддерживать здоровый вес. Они также ускоряют обмен веществ.
 - **Улучшение настроения и сна:** Во время физической активности в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Регулярные упражнения также способствуют более крепкому и здоровому сну.
 - **Улучшение когнитивных функций (память, внимание, мышление):** Физическая активность улучшает кровоснабжение мозга и стимулирует образование новых нейронных связей, что положительно влияет на наши умственные способности.

(Факторы, влияющие на физическое развитие, 12 минут)

- **Наследственность (с примерами):** Гены определяют наш рост, телосложение и предрасположенность к определенным видам спорта. Однако, даже если у вас не самые “спортивные” гены, это не значит, что вы не можете достичь хорошей физической формы.

- **Обсуждение:** Какие примеры влияния наследственности на физические данные вы знаете?
- **Питание (подробнее о микронутриентах):** Не только белки, жиры и углеводы важны, но и витамины и минералы.
 - **Витамин D:** Необходим для здоровья костей и мышц. Получаем из солнечного света и некоторых продуктов (рыба, яйца).
 - **Кальций:** Основной строительный материал для костей. Содержится в молочных продуктах, зеленых овощах.
 - **Железо:** Необходимо для переноса кислорода к клеткам. Содержится в мясе, рыбе, бобовых.
 - **Обсуждение:** Какие продукты, богатые этими витаминами и минералами, вы часто употребляете?
- **Режим дня (с учетом биологических ритмов):** Важно не только количество сна, но и время, когда мы ложимся и встаем. Наш организм лучше всего восстанавливается во время сна в темное время суток.
 - **Обсуждение:** Во сколько вы обычно ложитесь спать и встаете? Сколько часов вы спите? Как вы думаете, достаточно ли этого для вас?
- **Физическая активность (важность разнообразия и умеренности):** Нельзя заикливаться на одном виде спорта. Важно сочетать разные виды активности, чтобы развивать все группы мышц и улучшать общую физическую форму. Важно также не переусердствовать, чтобы избежать травм.
- **Вредные привычки (подробное обсуждение негативного влияния):**
 - **Курение:** Ухудшает работу легких и сердечно-сосудистой системы, замедляет рост, ухудшает цвет кожи.
 - **Алкоголь:** Нарушает работу печени, сердца, мозга, замедляет рост, ухудшает координацию.
 - **Наркотики:** Разрушают организм, приводят к тяжелым заболеваниям и преждевременной смерти.
 - **Обсуждение:** Почему люди начинают курить, пить алкоголь или употреблять наркотики? Как можно избежать этих вредных привычек?

(Виды физической активности (с конкретными примерами и советами), 15 минут)

- **Аэробные упражнения (кардио):** Улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость, сжигают калории.
 - **Бег:** Начните с коротких пробежек и постепенно увеличивайте дистанцию.
 - **Плавание:** Отличный вариант для людей с проблемами с суставами.
 - **Езда на велосипеде:** Весело и полезно.
 - **Танцы:** Прекрасный способ получить удовольствие от движения и улучшить координацию.
 - **Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол):** Развивают командный дух, координацию и выносливость.
 - **Совет:** Старайтесь заниматься аэробными упражнениями не менее 30 минут в день, 5 дней в неделю.
- **Силовые упражнения:** Укрепляют мышцы и кости, улучшают осанку, ускоряют обмен веществ.
 - **Отжимания:** Отличный способ укрепить мышцы груди, плеч и рук.
 - **Приседания:** Укрепляют мышцы ног и ягодиц.
 - **Подтягивания:** Требуют определенной физической подготовки.
 - **Упражнения с гантелями и гириями:** Помогают нарастить мышечную массу.
 - **Совет:** Выполняйте силовые упражнения 2-3 раза в неделю, давая мышцам время на восстановление.

- **Упражнения на гибкость (растяжка):** Улучшают гибкость и подвижность суставов, снижают риск травм.
 - **Растяжка после тренировки:** Помогает снять напряжение с мышц и улучшить восстановление.
 - **Йога:** Комплексный вид физической активности, который сочетает в себе упражнения на гибкость, силу и баланс.
 - **Пилатес:** Укрепляет мышцы кора и улучшает осанку.
 - **Совет:** Выполняйте упражнения на гибкость регулярно, даже если не занимаетесь другими видами спорта.
- **Важно! (Повторение правил безопасности):**
 - Разминка перед тренировкой.
 - Правильная техника выполнения упражнений.
 - Постепенное увеличение нагрузки.
 - Использование правильного оборудования.
 - Слушайте свое тело и не переусердствуйте.
 - Консультация с врачом (особенно если есть какие-то проблемы со здоровьем).
- **Обсуждение:** Какие виды физической активности вы хотели бы попробовать?

(Как сделать физическую активность частью своей жизни? С учетом мотивации, 5 минут)

- **Найдите то, что вам нравится (и почему это важно):** Если вам не нравится бегать, не заставляйте себя это делать. Ищите то, что приносит вам удовольствие. Это может быть танцы, плавание, игра в волейбол или что-то еще.
- **Занимайтесь с друзьями (поддержка и соревнование):** Физическая активность с друзьями не только веселее, но и мотивирует. Вы можете поддерживать друг друга, соревноваться и вместе достигать целей.
- **Поставьте цель (конкретную, измеримую, достижимую, релевантную и ограниченную по времени – SMART):** Поставьте себе цель, например, пробежать 5 км через месяц или научиться подтягиваться 5 раз.
- **Не сдавайтесь (как преодолевать лень и прокрастинацию):** Если вы пропустили несколько тренировок, не расстраивайтесь и просто продолжайте заниматься. Важно помнить, что даже небольшая физическая активность лучше, чем ничего.
- **Будьте активными в течение дня (используйте возможности повседневной жизни):** Ходите пешком, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, делайте разминку во время перерывов.
- **Помните о позитивных изменениях (вознаграждайте себя за достижения):** Отмечайте свои успехи и радуйтесь им. Помните о том, как улучшилось ваше самочувствие, настроение и внешний вид.

(Заключение, 3 минуты)

Физическое развитие – это важный и непрерывный процесс, который требует нашего внимания и усилий. Это инвестиция в наше здоровье, энергию и долголетие. Не ждите понедельника или следующего года, чтобы начать заботиться о своем теле. Сделайте первый шаг уже сегодня. Помните, что даже небольшие изменения в образе жизни могут привести к большим результатам. Выберите то, что вам нравится, и сделайте физическую активность частью своей повседневной жизни. Спасибо за внимание!

(Вопросы от аудитории)

Теперь я готов ответить на ваши вопросы. Не стесняйтесь спрашивать обо всем, что вас интересует.

(Завершение)

Спасибо за вашу внимательность и участие в нашей беседе. Надеюсь, вы унесете с собой что-то полезное и вдохновляющее. Желаю вам здоровья и активной жизни! До новых встреч!