

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

Спортивный Студенческий клуб «Звёздный»

БЕСЕДА
«Запрещенные препараты»



Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Цель: Предоставить обучающимся спортивного студенческого клуба “Звёздный” конкретные знания о наиболее распространенных запрещенных препаратах, их действии, рисках и как их избежать, акцентируя внимание на специфике студенческого спорта и доступности информации.

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).
 - Подчеркнуть, что знание о запрещенных препаратах – это часть спортивной грамотности.
- **Актуальность темы для студентов (2 минуты).**
 - Объяснение, почему важно знать о запрещенных препаратах, даже если вы не планируете участвовать в соревнованиях высокого уровня.
 - Привести примеры: случайное употребление с БАДами, ошибки при лечении, незнание.
 - Задать вопрос аудитории: “Что вас больше всего беспокоит, когда вы думаете о запрещенных препаратах?”
- **Цели беседы (2 минуты).**
 - Перечисление тем: основные группы запрещенных препаратов, конкретные примеры, как проверять составы, что делать, если не уверен.

(5-20 минут) “Топ” Запрещенных Препаратов в Студенческом Спорте (15 минут)

- **1. Стимуляторы (8 минут)**
 - Что это такое? (Ускоряют работу нервной системы, повышают энергию).
 - Где встречаются? (Энергетические напитки, некоторые лекарства от простуды, предтренировочные комплексы).
 - Примеры: Кофеин (в больших дозах), эфедрин, метилгексанами́н (DMAA).
 - Риски: Бессонница, тревожность, повышение давления, проблемы с сердцем, зависимость.
 - Как избежать: Внимательно читать состав энергетиков, консультироваться с врачом перед приемом лекарств, быть осторожным с предтренировочными комплексами.
- **2. Анаболические Стероиды (7 минут)**

- Что это такое? (Синтетические гормоны, похожие на тестостерон, ускоряют рост мышц).
- Где встречаются? (Нелегальный рынок, некоторые БАДы, выдаваемые за “натуральные” средства).
- Примеры: Метандиенон (метан), станозолол, тестостерон.
- Риски: Акне, облысение, проблемы с печенью, сердцем, гормональным фоном, агрессия, бесплодие.
- Как избежать: Никогда не покупать препараты у сомнительных продавцов, не верить рекламе “волшебных” средств для роста мышц.

(20-35 минут) Другие Запрещенные Препараты и Методы (15 минут)

- **3. Бета-2 Агонисты (5 минут)**
 - Что это такое? (Расширяют бронхи, используются при астме).
 - Где встречаются? (Лекарства от астмы).
 - Примеры: Сальбутамол, формотерол.
 - Риски: Тремор, головная боль, учащенное сердцебиение.
 - Как избежать: Если у вас астма, обязательно получите разрешение на терапевтическое использование (ТИ) от антидопинговой организации.
- **4. Диуретики (5 минут)**
 - Что это такое? (Выводят лишнюю жидкость из организма, используются для быстрой сгонки веса).
 - Где встречаются? (Лекарства для лечения отеков, некоторые “жиросжигатели”).
 - Примеры: Фуросемид, гидрохлортиазид.
 - Риски: Обезвоживание, судороги, нарушение работы сердца и почек.
 - Как избежать: Никогда не использовать для сгонки веса, консультироваться с врачом перед приемом мочегонных средств.
- **5. Запрещенные методы (5 минут)**
 - Кровяной допинг (переливание крови для повышения уровня гемоглобина).
 - Генный допинг (изменение генов для улучшения спортивных показателей).
 - Химические и физические манипуляции (подмена проб, использование маскирующих агентов).

(35-40 минут) Как Проверять Состав Препаратов и Что Делать, Если Есть Сомнения? (5 минут)

- **Читать состав на упаковке очень внимательно!** (2 минуты)
 - Покажите примеры упаковок и объясните, где искать состав.
 - Обратите внимание на латинские названия.
- **Использовать онлайн-ресурсы для проверки (например, сайт РУСАДА)** (2 минуты)
 - Покажите, как найти список запрещенных веществ на сайте РУСАДА.
 - Продемонстрируйте, как искать информацию о конкретном препарате.
- **Если вы не уверены – не принимайте!** (1 минута)
 - Консультируйтесь с врачом, тренером, специалистами по антидопингу.

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

- **Ответы на вопросы аудитории** (3 минуты).
- **Краткое резюме и призыв к ответственности** (2 минуты).
 - Подчеркните, что знание – это сила.
 - Призовите обучающихся клуба быть ответственными за свои решения и здоровье.
 - Напомните, что честный спорт – это лучший спорт!

Дополнительные рекомендации:

- Используйте фотографии настоящих препаратов в презентации (а не только общие изображения).
- Предоставьте список самых распространенных названий запрещенных веществ и их торговых марок.
- Покажите, как искать информацию о составе БАДов (которые часто не регулируются так строго, как лекарства).
- Пригласите на беседу спортивного врача или специалиста по антидопингу.
- Организуйте практическое занятие по проверке составов препаратов онлайн.
- После беседы раздайте участникам памятки с ключевой информацией и контактами.
- Помните: цель – не напугать, а вооружить знаниями и помочь сделать осознанный выбор!