



Российское
общество
Знание



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

Сценарий занятия

«Путь к вершине: как спорт превращает нас в победителей»

Москва, 2024



Российское
общество
Знание



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

Цель лекции – донести до слушателей ценность занятий спортом через призму личностных качеств, которые помогают воспитать регулярные тренировки, и на примере историй выдающихся российских спортсменов.

Формирующиеся ценности:

- жизнь;
- достоинство;
- патриотизм;
- созидательный труд.

Задачи:

- познакомить слушателей с историями великих русских спортсменов;
- показать значение упорства и стойкости в достижении целей;
- вдохновить участников на преодоление трудностей и неудач;
- вывести аудиторию на размышления о том, как личные достижения в спорте могут влиять на жизнь в целом.

Продолжительность лекции: 45 минут.

Рекомендуемый возраст участников: школьники старших классов.

Рекомендуемая форма выступления: интерактивная лекция.

Комплект материалов:

- сценарий лекции;
- презентация.



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

Слайд 1. Путь к вершине: как спорт превращает нас в победителей

Добрый день, дорогие друзья! Меня зовут_____ (*представьтесь, расскажите о себе*).

? ВОПРОС

Кто из вас занимается спортом? Поднимите руки.

Как видите, спорт присутствует в жизни каждого из нас. Для кого-то это возможность поддерживать здоровье и активность, для других — способ провести свободное время, а кто-то профессионально развивается в этой области и мечтает попасть в большой спорт.

Теперь давайте пройдем регистрацию, отсканировав QR-код на экране, и продолжим наше занятие.

Слайд 3. Пять причин, чтобы заняться спортом

Многие из нас знают, что регулярные физические нагрузки – это способ укрепить свое здоровье. И это справедливо: учеными доказано, что при сидячем образе жизни человек к 90 годам теряет 70% работоспособности организма, а при спортивном – всего 30%.

Какие еще факторы мотивируют людей заниматься спортом? На слайде представлены наиболее популярные причины: сбросить лишний вес, получить заряд энергии, провести время с друзьями, укрепить иммунитет или даже снять стресс.

Но это далеко не все, что мы можем получить от регулярных занятий спортом. Давайте обсудим сегодня самые неочевидные вещи, для которых нам нужна физическая активность.

Слайд 4. Преодолеть свои слабости

Спорт помогает быть не только здоровыми и сильными физически, но и преодолевать свои слабости. Регулярные тренировки позволяют нам обрести такие важные качества, как настойчивость, терпение и умение преодолевать



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

себя. Ведь человек, который побеждает в спорте, скорее всего уже победил и свои слабости.

Каждый, кто стремится к высоким достижениям, сталкивается с моментами, когда трудно продолжать. Но именно привычка действовать и не сдаваться позволяет добиваться целей. И здесь важный момент — привычки невозможно сформировать, если лениться.

Лень — это явление, с которым сталкивается подавляющее большинство людей, и это абсолютно нормально. Исследования показывают, что более 80% людей хотя бы раз в жизни испытывают проблемы с мотивацией и ощущают себя ленивыми. Это естественная реакция нашего мозга на необходимость сэкономить ресурсы и избежать дискомфорта. Однако проблема возникает тогда, когда лень становится препятствием на пути к достижениям. Особенно ярко это проявляется в спорте, где от регулярных тренировок и постоянной работы над собой зависит успех.

Лень — это скрытый враг даже самых талантливых спортсменов. Ярким примером является итальянский футболист Антонио Кассано. В юности он был невероятно перспективным нападающим, обладающим всеми данными для того, чтобы стать звездой мирового уровня. Но, вместо того чтобы совершенствоваться, Кассано позволял себе пропускать тренировки, ссылаясь на несуществующие травмы, и уходить раньше других. Его талант мог бы привести к успеху в таких клубах, как «Реал» или «Милан», но Антонио так и не смог раскрыть свой потенциал, потому что пренебрегал самой важной частью — работой над собой.

На слайде вы можете увидеть его цитату, где он признается, что не прикладывал усилий для того, чтобы профессионально развиваться. Это пример человека, который был талантлив от природы, но невозможность преодолеть свои слабости не позволила ему достичь успеха.

Талант без труда и дисциплины не приведет к успеху. Кассано, обладая выдающимися способностями, смог добиться признания на уровне европейского футбола, но его карьера не достигла уровня величайших игроков

из-за недостатка внутренней мотивации. Лень помешала ему реализовать потенциал и стать футболистом мирового уровня, хотя у него была возможность добиться этого.



ВОПРОС

В то же время возникает вопрос: как бороться с ленью?
Может, кто-то готов поделиться историей, как преодолевает эту слабость?

Слайд 5. Привычки – лучшее средство

Итак, самым главным оружием против лени являются привычки. Если вы хотите заниматься чем-то на постоянной основе и достигать высот, сформируйте привычку, которая станет такой же естественной, как чистка зубов два раза в день или умывание по утрам.

Привычки позволяют бороться с ленью, ведь они превращают регулярные действия в нечто автоматическое. Да и процесс их формирования не так сложен, как может показаться. Все начинается с небольших шагов, которые нужно делать последовательно. Постепенно они станут частью вашей повседневной жизни.

Вот несколько идей:

1. Сформулируйте четкую цель, которая вызывает у вас мотивацию и желание двигаться вперед. Сильная, вдохновляющая цель помогает сфокусироваться на процессе и преодолевать трудности на пути к ее достижению.
2. Маленькие шаги: начинайте с небольших и несложных задач, не стоит сразу ставить перед собой большие и пугающие цели. Постепенно увеличивайте сложность, это поможет сохранить мотивацию дольше и избежать перегрузки.
3. Каждый раз, когда вы успешно справляетесь с задачей, важно хвалить себя и вознаграждать за усилия. Это укрепляет связь между действием и приятным результатом, что помогает закрепить привычку на подсознательном уровне.

4. Создайте расписание, запланировав хотя бы час для новой привычки. Не занимайте это время ничем другим. Дисциплина – навык, требующий практики. Старайтесь делать что-то каждый день.
5. Сроки формирования привычек зависят от сложности самой привычки и индивидуальных особенностей человека. Принято считать, что простые привычки, вроде выпивания стакана воды по утрам, могут занять около 21 дня для закрепления. Более сложные привычки, такие как регулярные пробежки или тренировки, могут потребовать 66 дней. Однако некоторые привычки, особенно если они требуют значительных усилий, могут формироваться до 254 дней.

Выполняя эти рекомендации, вы быстрее сформируете полезные привычки и станете более дисциплинированными. Регулярность, маленькие шаги и четкий план — ключ к успеху в любом деле.

Слайд 6. Самодисциплина

Успешные люди, будь то спортсмены, бизнесмены или художники, объединены важным качеством — дисциплиной. Этот навык можно развивать и укреплять, как мышцы, через регулярные тренировки и выдержку.

Спорт — идеальная школа дисциплины, где успех зависит от строгого соблюдения режима и способности справляться с трудностями. Физическая подготовка, контроль над питанием и эмоциональная стойкость формируют внутреннюю силу, позволяющую преодолевать любые препятствия. Именно спорт помогает научиться упорству и выносливости, что впоследствии пригодится в других сферах жизни.

Таким образом, самодисциплина — ключ к успеху в любом деле, и спорт — лучший способ научиться следовать этому принципу.

Слайд 7. Самодисциплина (Вячеслав Фетисов)

Одним из ярких примеров дисциплины в спорте является история известного хоккеиста Вячеслава Фетисова. Обладатель двух олимпийских

золотых медалей и многократный чемпион мира известен не только своими спортивными достижениями, но и исключительной дисциплиной.

Он родился 20 апреля 1958 года в Москве и вырос в одном из типичных столичных микрорайонов. С детства Фетисов увлекался хоккеем, играя за дворовую команду своего ЖЭКа. Именно в этих первых матчах юный Фетисов проявил свое упорство и талант, что не осталось незамеченным. В 12 лет его пригласили в хоккейную школу ЦСКА, где он начал серьезную подготовку под руководством лучших тренеров страны.

Тренировки были чрезвычайно интенсивными. Под руководством легендарного тренера Анатолия Тарасова, который славился жесткими методами работы, Фетисов учился выдерживать физические и психологические нагрузки. Тренировки часто начинались рано утром, требовали больших усилий, а день был расписан по минутам, от разминки до восстановления. Помимо ежедневных занятий на льду, Вячеслав развивал физическую силу и выносливость в тренажерном зале, что также стало частью его строгого образа жизни.

Благодаря своей дисциплине и упорству Фетисов достиг мировых высот в хоккее. Он дважды становился олимпийским чемпионом (1984, 1988), многократно выигрывал чемпионаты мира и СССР и получил признание как один из лучших защитников в истории хоккея. Его карьера привела его и за океан: в 1989 году он стал одним из первых советских игроков, которых пригласили в НХЛ. Там, в составе клуба «Детройт Ред Уингз», Фетисов выиграл два Кубка Стэнли (1997, 1998).

Однако дисциплина Фетисова проявилась не только на хоккейной площадке. После завершения соревновательной карьеры он не ушел из спорта, а продолжил проявлять дисциплину и упорство в новых ролях: как тренер, общественный деятель и даже политик. В каждой из этих сфер он использовал свои навыки и опыт, приобретенные в хоккее, чтобы достигать успехов. В

качестве спортивного функционера он активно способствовал развитию хоккея и улучшению условий для молодых спортсменов.

«Точно знаю, что добиться успеха тяжело, и надо стараться не пройти мимо возможностей. Жизнь продолжается» (В. Фетисов)

Таким образом, история Вячеслава Фетисова показывает, как дисциплина может стать основой не только для достижения высоких результатов в спорте, но и для успешной жизни после завершения спортивной карьеры.

Слайд 8. Смекалка

Важным фактором успеха в спорте является не только физическая сила и выносливость, но и смекалка — способность находить нестандартные решения и быстро адаптироваться к меняющимся условиям. Смекалка помогает спортсменам находить эффективные пути к победе, особенно когда классические методы не работают.

Рассмотрим историю, которая ярко иллюстрирует эту мысль.

Николай Зимятов, многократный чемпион Олимпийских игр по лыжным гонкам, стал известен не только своими выдающимися физическими способностями, но и своей смекалкой и стратегическим мышлением. Одним из ярких примеров его умения находить нестандартные решения является его выступление на Олимпийских играх 1980 года в Лейк-Плэсиде.

Во время соревнований в лыжных гонках на дистанции 30 км Зимятов столкнулся с неожиданной проблемой. Непредсказуемые погодные условия и изменения в состоянии трассы сделали испытание более сложным. Однако Зимятов заметил, что многие соперники старались сохранять силы на более поздних этапах гонки, в то время как он решил использовать агрессивную тактику на начальных этапах, когда трасса была в наилучшем состоянии. Это позволило ему значительно оторваться от соперников и выиграть золотую медаль.

Николай Зимятов показал, что успех в спорте требует не только физической подготовки, но и стратегического мышления, способности анализировать



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

ситуацию и принимать решения на ходу. Эти качества позволили ему стать одним из самых успешных лыжников в истории.

Слайд 9. Преодоление преград

Преодоление трудностей — это не просто часть пути к успеху, это сам путь. Каждому из нас встречаются преграды в учебе, личной жизни или спорте. Способность справляться с этими трудностями, не отступать и двигаться вперед несмотря ни на что является ключевым фактором в достижении целей. Давайте рассмотрим, как именно эта способность может привести к большим достижениям.

Будущий олимпийский чемпион Алексей Немов родился 28 мая 1976 года в поселке Барашево, Республика Мордовия. Он с раннего возраста проявил интерес к гимнастике, начав тренировки в шесть лет. Этот вид спорта быстро стал важной частью его жизни.

Семья Немова поддерживала его стремление, несмотря на финансовые трудности. С четвертого класса он начал ездить на спортивные сборы и получать зарплату, что помогло сосредоточиться на тренировках.

На протяжении карьеры Немов проявлял исключительное упорство и дисциплину. Его тренировки были интенсивными, требовали значительных усилий и преодоления трудностей.

Эти усилия принесли плоды: Немов стал одним из самых успешных гимнастов в истории, завоевав четыре олимпийских золота на Играх в Атланте 1996 года и Сиднее 2000 года. После завершения спортивной карьеры он продолжил активную деятельность как телеведущий и общественный деятель, продолжая вдохновлять людей своим примером и способствуя популяризации спорта и здорового образа жизни.

История Алексея Немова показывает, что способность справляться с трудностями и находить пути к достижению целей является важным компонентом успеха. Трудности — это не конец, а лишь начало нового этапа, который можно преодолеть, если иметь решимость и веру в свои силы.



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

«Я рос в неполной семье, маме было очень тяжело нас кормить, мы не могли позволить себе ничего лишнего, и огромной мотивацией для меня стало желание вывести мою семью на другой социальный уровень. Я понимал, что спортивные успехи помогут мне этого добиться, и готов был буквально жить в зале и тренироваться с утра до ночи» (А. Немов)

Когда испытание пройдено, кажется, что можно вздохнуть с облегчением. Но, как показывает жизнь, за ним зачастую следует другое, не менее сложное. В такие моменты важна не только сила, но и внутренняя готовность к борьбе, умение не сдаваться. На пути к цели препятствия могут возникать снова и снова, и только дисциплина и настойчивость позволяют двигаться дальше несмотря на трудности.

Давайте рассмотрим историю спортсменки, которая столкнулась с этим в своей карьере и смогла победить.

В 2002 году, во время выступления, эта российская гимнастка неудачно приземлилась после прыжка. Врачи диагностировали ушиб, но после нескольких тренировок травма усугубилась. Позже были выявлены многочисленные переломы и расхождение костей.

Спортсменка перенесла шесть операций, и врачи сомневались, что она сможет вернуться в спорт. Однако она не сдалась. С гипсом на ногах она продолжала тренироваться в бассейне, делала растяжку и занималась с гимнастическим инвентарем сидя.

Благодаря трудолюбию и дисциплине она вернулась в профессиональный спорт всего через два года. В 2004 году стала чемпионкой Европы в командном зачете и победила на международных турнирах во Франции и Латвии.



ВОПРОС

Узнали эту девушку? **Ответ:** Ляйсан Утяшева



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

Эта история показывает, что преодоление трудностей и дисциплина являются ключом к достижению успеха. Даже когда кажется, что все идет не так, как хотелось бы, важно не сдаваться и продолжать идти к своей цели.

Слайд 10. Поддержка

? ВОПРОС

Как вы считаете, что важнее для достижения успеха в команде: умение не сдаваться перед лицом ошибок или способность поддерживать друг друга в трудные моменты?

Вера в себя и свои силы порой невозможна без поддержки. Поддержка — это важный момент, который может значительно повлиять на успехи в спорте.

Поддержка играет важную роль в командных видах спорта, где взаимодействие между участниками имеет первостепенное значение.

В финальном матче Олимпийских игр 1972 года в Мюнхене сборная СССР по баскетболу встречалась с командой США, которая была фаворитом турнира. Несмотря на доминирование американцев и их преимущество в счете, советская команда не утратила веру в победу и поддерживала друг друга на протяжении всего матча.

Когда счет был 50:49 в пользу США и до конца оставалось всего несколько секунд, команда СССР организовала последнюю атаку. В этот решающий момент поддержка между игроками оказалась критической: их взаимное доверие и сплоченность помогли сохранить спокойствие и сосредоточиться на выполнении штрафных бросков. Советская команда успешно реализовала штрафные броски и одержала победу со счетом 51:50.

Этот матч стал ярким примером того, как солидарность участников команды может сыграть решающую роль в достижении победы.

Важно не забывать о значимости поддержки и в индивидуальных видах спорта. Даже когда спортсмен выступает в одиночку, моральная поддержка

зрителей и болельщиков может оказать огромное влияние, помогая преодолевать трудности и достигать выдающихся результатов.

Виктор Ан, ранее известный как Ан Хен Су, начал свою карьеру в сборной Южной Кореи как талантливый спортсмен, завоевывая медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Однако после триумфального Турина-2006 его карьера столкнулась с проблемами внутри команды: интриги и травля привели к депрессии, а затем и к серьезной травме колена. Ан не прошел отбор на Олимпиаду 2010 года и даже рассматривал возможность завершения карьеры, но вместе с отцом решил изменить свою жизнь и переехать в Россию.

В 2011 году Ан стал Виктором, возрожденным спортсменом, и нашел новую поддержку в России. Благодаря вере в себя, упорным тренировкам и теплоте болельщиков, он вновь достиг вершин своей карьеры. На Олимпиаде в Сочи 2014 года Виктор Ан завоевал три золотые медали, став символом российского спорта и доказав, что настойчивость и вера в лучшее могут преодолеть любые преграды.

Таким образом, поддержка — это мощный инструмент, который помогает спортсменам преодолевать трудности и достигать успеха. Она может проявляться как в команде, так и вне ее и всегда важна для достижения высоких результатов. Поддержка друг друга и признание значимости этого фактора являются ключом к победе.

Слайд 11. Интерактив. Вопрос 1.

Мы ознакомились с множеством удивительных и невероятных историй, которые демонстрируют невероятную силу духа и упорство спортсменов. Теперь предлагаю пройти квиз.



Сейчас я озвучу несколько историй о спортсменах, а ваша задача — определить, какая из них является правдой, а какая — вымыслом.

Этот альпинист в течение нескольких лет пытался взобраться на один из самых сложных пиков в мире. В самый критический момент, когда он почти достиг вершины, он оступился и упал, получив серьезные травмы. Благодаря помощи спасателей и своей невероятной решимости он не только встал на ноги, но и спустя год снова совершил восхождение на этот пик, установив рекорд по скорости подъема. (Неправда)

Слайд 13. Интерактив. Вопрос 2.

Этот спортсмен оказался на грани завершения карьеры после тяжелой аварии на мотоцикле. Многочисленные операции на ноге лишили его шансов вернуться на спортивную арену, по мнению врачей. Однако он не сдался. После долгого и мучительного восстановления, вопреки прогнозам, спортсмен вернулся к тренировкам. Его воля и упорство позволили ему снова участвовать в соревнованиях. (Правда. Эта история про Валерия Брумеля — советского прыгуна в высоту)

Слайд 15. Интерактив. Вопрос 3.

После получения олимпийской медали этот пловец серьезно пострадал в уличной драке. Врачи были настроены скептически по поводу его возвращения в спорт. Тем не менее чемпион не только полностью восстановился, но и сумел завоевать серебро на Олимпиаде. (Правда. Это история об Александре Попове, который в 1996 году получил травмы легкого и почки. Спортсмен не только полностью восстановился, но и сумел выиграть серебряную медаль на Олимпиаде в 2000 году, а также стать многократным победителем чемпионатов мира и Европы)

Слайд 17. Интерактив. Вопрос 4.

Этот российский спортсмен по прыжкам в воду завоевал известность после того, как совершил уникальный прыжок с высоты 25 метров во время чемпионата мира. Во время соревнований в последние секунды перед прыжком он заметил, что судьи случайно оставили в бассейне плавающий объект — большой резиновый мяч. Рискуя своей безопасностью, спортсмен совершил



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

невероятный маневр, избежав столкновения с мячом и приземлившись в бассейне на грани разрыва, что требовало высочайшего мастерства и точности. (Неправда)

Слайд 19. Интерактив. Вопрос 5.

На одном из крупнейших соревнований по гимнастике эта спортсменка столкнулась с неожиданной ситуацией: во время ее выступления гимнастический снаряд внезапно рухнул. Несмотря на угрозу падения и травмы, она сохранила спокойствие и концентрацию, продолжив свое выступление с впечатляющим самообладанием. В итоге она блестяще завершила программу и завоевала золотую медаль, показав всему миру свою невероятную выдержку и профессионализм. (Правда. Эта история принадлежит Людмиле Турищевой — советской гимнастке, которая столкнулась с падением снаряда на чемпионате мира 1975 года)

Слайд 21. Вдохновение

Итак, мы проверили свои знания и умения различать правду и вымысел. Теперь давайте перейдем к самому важному блоку нашей лекции — вдохновению.

Спортивная история полна примеров, которые могут вдохновить каждого из нас. Вне зависимости от того, занимаемся ли мы спортом на профессиональном уровне или просто увлекаемся им в свободное время.

Истории спортсменов — это не просто рассказы о рекордах и победах. Это примеры реальных людей, чья сила духа, усердие на пути к победе и способность преодолевать разные трудности мотивируют. Они доказывают, что даже в самых сложных ситуациях, даже в обстоятельствах, когда все считают эту цель невозможной, человек может добиться желаемого.

В завершение нашей лекции предлагаю вам обсудить спортсменов, которых мы сегодня упомянули.



Российское
общество
Знание



СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

? ВОПРОС

Кто они и что в их историях вас особенно поражает? Какие их личностные качества и достижения вызывают у вас восхищение и желание следовать их примеру?

Давайте поделимся своими мыслями и обсудим, какие моменты на пути к их успеху особенно в вас откликаются. Может быть, это упорство и решимость, способность преодолевать трудности, смекалка в решении сложных задач или влияние на других.

Возможно, вы хотите рассказать о других спортсменах, чьи истории вдохновляют вас и заставляют верить в себя.

? ВОПРОС

Какие уроки можно извлечь из их опыта? Как их достижения и жизненные истории могут стать для нас мотивацией в наших собственных начинаниях?

Обсуждение таких примеров поможет нам лучше понять, как спорт и его герои могут вдохновлять и мотивировать нас в нашей повседневной жизни, независимо от того, занимаемся ли мы спортом профессионально или просто стремимся достигать своих целей.

Слайд 22.

Мы обсудили множество примеров, которые показывают, что дисциплина, смекалка и преодоление трудностей играют важнейшую роль в достижении успеха. Истории выдающихся спортсменов вдохновляют нас на то, чтобы не сдаваться перед лицом трудностей и всегда стремиться к своим целям, каким бы сложным ни был путь.

Надеюсь, что сегодняшняя лекция была для вас полезной и мотивирующей. Теперь я попрошу вас уделить пару минут обратной связи. Пожалуйста, отсканируйте QR-код и ответьте на несколько вопросов. Ваши отзывы помогут сделать следующие мероприятия еще лучше!

