**Классный час по теме «Олимпийская победа»**

**Цели:**

- расширять кругозор студентов в области спортивных достижений;

- способствовать формированию патриотических чувств к своей малой Родине;

- побудить к самовоспитанию, работе над самим собой.

**Оборудование**: компьютерная презентация, видеофильмы.

**Ход проведения**

**I. ВСТУПЛЕНИЕ**

*- Как вы думаете, о чем или вернее, о ком будет наш классный час?*

/О Наталье Воробьевой/

*- Что вы знаете о ней?*

**Наталья Воробьева** - [борец](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [олимпийская чемпионка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) [2012 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2012) по вольной борьбе в категории до 72 кг, чемпионка России 2012 года. Выступает за Санкт-Петербург, но она наша землячка – родилась в Тулуне и жила в нём до 2007 года. В 16 лет по приглашению тренера из Санкт-Петербурга уехала тренироваться в Петербург.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.** **«Победить себя»**

В последние годы женщины привыкли побеждать везде: в карьере, в любви, в семье. Постепенно они отвоевывают у мужчин все больше их исконных территорий. На Олимпийских играх в Лондоне российской представительнице слабого пола впервые покорилась и борьба. Первое в истории олимпийское золото в этом виде спорта завоевала Наталья Воробьева.

*Но сначала хотелось бы задать несколько вопросов:*

* Легко ли стать олимпийским чемпионом?
* Что необходимо, чтобы стать олимпийским чемпионом?
* Какие качества характера требуются от человека? /качества пишутся на доске/

*А вот слова трехкратного олимпийского чемпиона по вольной борьбе Бувайсара Сайтиева: «Сила звучит только в том, кто победил себя».*

- *Что это означает «Победить себя?»* /победить свои слабости: лень, страх, вредные привычки, безответственность, недисциплинированность, распущенность …/

Ведь, чтобы чего-то добиться в спорте, в жизни, в учёбе необходим постоянный труд, ни одна победа не бывает случайной.

- Тренировки, победы, тренировки, победы и поражения, тренировки …… Но мало, кто задумывается, что за этими победами стоят многочасовые каждодневные упорные тренировки: занятия на ковре, на тренажёрах, кроссы, сборы. Вместо того, чтобы идти гулять, приходиться заниматься в секции. Иногда приходиться отказывать себе ещё и в других удовольствиях: во вкусной пище, в сладостях, в отдыхе, развлечениях.

- Так, например, Наташа вспоминала: «Последний раз гоняла еще по кадетам. 5 - 6 килограммов. Не скажу, что это мучение. Разве что день взвешивания в какой-нибудь Турции тянется невыносимо долго. Жарко, хочется пить. Смотришь, как из холодильника достают кока-колу, по баночке стекает ледяная капля - и понимаешь, что готов за эту каплю отдать все…

**2.****Наталья Воробьева** **-** [**борец**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0)**,**[**олимпийский чемпион**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B).

**А) СТАТЬ СИЛЬНЫМ**: не только физически, но и главное морально: иметь силу воли, силу духа, быть настойчивым, целеустремлённым, выносливым, трудолюбивым, уверенным, настраивать себя на успех.

*Наталья Воробьева, бесспорно обладает такими качествами.*

В олимпийском турнире по вольной борьбе Наталья закончила поединки в 1/4, полуфинале и финале досрочно. В полуфинале она победила олимпийскую чемпионку 2008 года [Ван Цзяо](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BD_%D0%A6%D0%B7%D1%8F%D0%BE) всего за 17 секунд. В финале Воробьёва одолела другую финалистку предыдущей Олимпиады и 5-кратную чемпионку мира болгарку [Станку Златеву](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B2%D0%B0,_%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1).

Почти все схватки на Играх Наталья Воробьева доводила до чистой победы – туше – когда соперник лежит на спине на лопатках. Оказалась на лопатках и соперница россиянки по финальному поединку – невероятно опасная пятикратная чемпионка мира болгарка Станка Златева Христова.

*Александр Карелин утверждал, что прием «мельница», при помощи которого Наташа одолела болгарскую спортсменку Станку Златеву Христову, под силу даже не каждому мужчине?*

*«В чем его сложность?» – спросили Наталью корреспонденты «Авторадио»?*

– Не такой уж он и сложный. Просто нужно чувствовать схватку, борьбу, соперника и поймать нужный момент. «Мельница» - захват руки и ноги.

***- Мужчины «мельницу» не делают?***

- В финале Олимпиады - нет. Слишком зрелищный прием. На таком уровне редко проходит. Поэтому все обычно осторожничают. Но у меня не было на финал внутренней установки – «я иду выигрывать». Просто шла бороться. Хотелось в кайф, для души. Ошибусь - значит, ошибусь. Мне и Шахмурадов (тренер) говорил: «Чего бояться? Ты уже в призерах…».

**Б) ПРОСМОТР РОЛИКА О ПОБЕДЕ НА ОЛИМПИАДЕ В ЛОНДОНЕ**

Свою победу спортсменка во многом считает личной заслугой старшего тренера отечественной сборной Юрия Шахмурадова, которого называют профессором борьбы.

Первый тренер Наташи - Камиль Джиганшин – выпускник Тулунского педагогического колледжа. В одном из интервью Камиль Камильевич признался: «Финал мы смотрели в прямом эфире. Человек тридцать в одном помещении: мэр, депутаты, президент федерации, борцы. Когда она выиграла, я позвонил её маме, Ольге Николаевне, а потом ушёл в угол, чтоб никто не видел, и заплакал. У меня сутки телефон разрывался - поздравляли со всей области, порой даже не понимал, кто звонит, но всех благодарил».

**В) Дорога в большой спорт**

*Итак, Наталья Воробьева родилась 27 мая 1991 году в г.Тулуне.*

Она пришла заниматься в секцию вольной борьбы в 2002 году. Ей было 10 лет. Поначалу ходила с подружками, но вскоре те разбежались, а Наташа осталась. Девочка среди мальчиков. Работала с ними на одном ковре. Даже на своих первых соревнованиях боролась с пацанами. Когда приезжали на соревнования прежде спрашивали у тренеров: можно ли нашей девочке побороться с вашим мальчиком?

- Наташа вспоминает: «Когда в Тулуне начала тренироваться, в зале висел плакат: "Борьба - занятие мужское". Но пошли первые успехи - и точка в фразе сменилась многоточием. Меня это успокаивало».

**-** Дважды становилась второй на межрегиональном турнире в Тулуне. **И уже в 13 лет выиграла первенство Иркутской области среди ребят.** Её допустили к участию, поскольку женские турниры не проводились. Но затем бороться с мальчиками запретили. Они обижались и бросали борьбу из-за того, что проигрывали девчонке.

На своём первом чемпионате России среди девочек положила на туше (на лопатки) чемпионку страны, затем вышла против призёрки чемпионата Европы: в отведённое время счёт был 3:3, однако борьбу до первого технического действия проиграла. На очередном первенстве в Чебоксарах заняла третье место, потом поехали в Краснодар, где она стала чемпионкой России. С тех пор результат не падал.

*Представляем хронологию побед за последние годы:*

2012 Олимпийские игры – золото (Лондон)

2012 Чемпионат России – золото (Питер)

2012 Чемпионат Европы – бронза (Болгария)

2012 Гран-при Иван Ярыгин – бронза (Красноярск)

2011 Первенство России – золото (Раменское)

2011 Первенство мира среди юниоров – золото (Китай)

2011 Гран-при Иван Ярыгин – бронза (Красноярск)

2011 Чемпионат России – бронза (Орехово-Зуево)

2010 Черноморские игры – золото (Турция)

**Г) Поездка в Тулун**

– После Олимпиады Наташа поехала домой в Тулун. Удалось ей это сделать, не сразу. Было много пресс-конференций, поздравлений, разговоров, встреч. Но уже 18 августа она добралась до родного Тулуна. У мамы как раз был день рождения. Она приехала счастливая, с подарками, цветами и медалью. А потом еще раз удалось съездить домой на День города. И с Натальей приехала подруга, коренная петербурженка, и очень хотелось ее чем-нибудь эдаким удивить.

– И придумала - искупать ее в Байкале и попарить в бане, поесть омуль.

**Д) ПРОСМОТР РОЛИКА О ПОЕЗДКЕ В ТУЛУН**

**–** Натлья рассказывает: «После Олимпийских игр ко мне повсюду подходят люди и поздравляют. В «И’Кее» подошла бабушка, взяла меня за руки и говорит: «Спасибо тебе, доченька, за победу!» А я стою и даже не знаю, что сказать.  
На почту в Тулун пришло письмо без моего адреса, с надписью: «Наталье Воробьевой, олимпийской чемпионке». Весь город знает, где я живу, поэтому письмо я в итоге получила. Оказалось, что оно от столетнего дедушки, которого дети лет 30 назад забрали из Тулуна в Подмосковье. Его даже мама моя вспомнила. Думаю, когда во время подмосковных сборов у меня будет время, то я обязательно приеду к нему в гости».

**Е) Признания**

15 августа в Кремле принимали победителей и призеров лондонской Олимпиады. Спортсменам национальной сборной, которые завоевали 82 медали, вручали государственные награды. Владимир Путин, поздравляя чемпионов и их тренеров, отметил, что выступление в Лондоне было успешнее, чем на Играх в Пекине. Несмотря на четвертое место в общекомандном зачете, медалей на этот раз мы получили больше.   
Их успех — не просто достижение собственно российского спорта, но и минуты восхищения, волнения и радости для миллионов россиян.

*Наталья Воробьева* [заслуженный мастер спорта России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8). *Имеет орден Дружбы* — *за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXX Олимпиады 2012 года в городе Лондоне.*

*Наталья Воробьева признана спортсменкой года по версии журнала «Гламур».* После [победы в Лондоне](http://london2012.rsport.ru/london2012_wrestling/20120809/609303454.html) её постоянно приглашают на различные светские  мероприятия - приемы, вручение премий, показы мод, фотосессии.

Наташа к этому относится как к продвижению своего вида спорта в целом. И поэтому везде старается появляться в платьях и туфлях - такая вся милая, красивая. Чтобы хотя бы родители понимали: они отдают девочку в спорт, но это все не так уж страшно и безобразно

А ещё, Наталья учится на экономическом факультете одного из санкт-петербургских вузов по специальности «реклама». Времени на посещение университета крайне мало. Но надеется в следующем году все же защитить диплом. А параллельно ещё учится в университете им. Лесгафта, получает тренерское образование.

**– С чего бы вы посоветовали начать заниматься спортом человеку, который раньше с физкультурой не дружил?**

– С бега. Когда человек бегает, у него работают все мышцы. Время пробежки не должно быть меньше 30 минут, иначе она будет малоэффективной. Например, ко мне обратилась за советом подруга, которая хотела избавиться от лишних килограммов. Я посоветовала ей начать бегать, и в результате, она заметно похудела.

Сейчас у желающих заниматься спортом есть огромный выбор вариантов – фитнес-клубы, спортзалы, бассейны, стадионы. Каждый может выбрать, что ему больше по душе. Опять же надо исходить из конкретных пожеланий. Хочется ноги подкачать – приседай. Хочешь руки красивые – с гантелями занимайся.

***Наталья Воробьева известна во всем мире, в историю Российского спорта она вписала своё имя.***Она нашла себя и много добилась. Она олимпийский чемпион.

*- А может ли каждый из нас быть маленьким чемпионом в своём деле*: *в том, что он делает?*

Не искать оправдания, легкие пути, а идти навстречу трудностям и добиваться победы: хотел спать, но встал и пошел на занятия, хотел сбежать с уроков, но остался и чему-то научился, что-то узнал для себя.

**Притча «Близнецы»**

Древние греки рассказывают о двух братьях-близнецах – Геракле и Ификле. Близнецы как близнецы, они родились совершенно одинаковые, «на одно лицо». Росли в одном доме. Один учитель учил их. Но выросли братья непохожими друг на друга.

Рано поднимался из-за гор огненный Гелиос. Мальчикам ещё хочется спать. Ификл натягивает на голову одеяло, чтобы и дальше смотреть интересные сны. Геракл отбрасывает одеяло прочь, выбегает из дому и бежит босиком по росистой траве к холодному ручью – умываться.

Ификл и Геракл идут по дороге. На пути лужа. Геракл отходит назад, разбегается и перепрыгивает через препятствие. Ификл, недовольно ворча, ищет обходной путь.

Братья видят на высокой ветке красивое яблоко. «Слишком высоко, - бормочет Ификл, - не больно-то хочется этого яблока!» Геракл прыгает – раз, другой, третий… И плод у него в руках!

Когда устали ноги и губы пересохли от жажды, а до привала было ещё далеко, Ификл говорил: «Отдохнём здесь под кустиком». Геракл отвечал: «Лучше побежим. Так мы скорее одолеем дорогу»…

*Бежать, когда устал. Прыгать, когда можно обойти. Вставать, когда хочется понежиться в тёплой постели… Таков путь к маленьким, незаметным, очень трудным ежедневным победам над собой…*

**Вопросы:**

- Как вы думаете, кто из братьев по легенде совершил 12 великих подвигов?

- Какой у Геракла характер?

- Случайно ли, что Геракл и Ификл близнецы?

- Может ли один и тот же человек совмещать в себе столь противоположные качества?

- Может ли человек один день быть Гераклом, а другой день Ификлом?

- Каким человеком вы стремитесь стать: похожим на Геракла или на Ификла?

**III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

*- Задание самому себе:* Дайтесебе какое-либо задание, для того, чтобы быть похожим на Геракла. (желающие могут представить своё задание)

*- А сейчас, составьте высказывание «Победить можно …».* Представьте своё высказывание. И пусть эти слова станут для вас напутствием.

Мы гордимся нашей землячкойНатальей Воробьевой. И желаем каждому из вас достигнуть победы в чём-либо, в каком-то деле!

**Интернет-источники**:

#### [Википедия — свободная энциклопедия](http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=wikipedia&source=web&cd=1&cad=rja&sqi=2&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2F&ei=PTvxUL2DLaWq4ATuw4G4DA&usg=AFQjCNEoeRN0cSOeaLG92ryrHr3ewnz_dQ&bvm=bv.1357700187,d.bGE) [Электронный ресурс] - Режим доступа - http: ru.wikipedia.org - свободный. - Заглавие с экрана.

#### [Федерация спортивной борьбы России](http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B%20%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8&source=web&cd=1&cad=rja&sqi=2&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.wrestrus.ru%2F&ei=AzvxUOXzJOOq4ASBlYD4Cw&usg=AFQjCNH98aRsfS8kSFdYu4lQvyDYnFlZpg&bvm=bv.1357700187,d.bGE) [Электронный ресурс] - Режим доступа - http: www.wrestrus.ru - свободный. - Заглавие с экрана.