

**Региональный конкурс методических разработок
воспитательных мероприятий**

Тематическое направление:
«Физическое воспитание и формирование культуры здоровья»

Тема методической разработки:
«Красота, гармония, здоровье!»

Автор: Степченкова Майя Валерьевна,
Учитель физической культуры,
МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»

1. Пояснительная записка

1.1. Тематическое направление: «Физическое воспитание и формирование культуры здоровья».

1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность).

Тема воспитательного мероприятия: «Красота, гармония, здоровье!»

Актуальность. Современные подростки часто недовольны своим телом и находят в себе недостатки. Они хотят соответствовать модным стандартам, иметь красивую фигуру, подтянутое мускулистое тело. И ребята начинают активно заниматься спортом, «качаться», посвящая этому все свое свободное время. Это я наблюдаю и в школе, когда мои ученики активно занимаются не только на уроках физкультуры, но и на переменах идут в спортивный зал, чтобы, например, подтягиваться на перекладине.

Да и кто из родителей не обрадуется тому, что их ребенок, наконец, приобщился к спорту и перестал сутками напролет висеть над гаджетами или пропадать с друзьями на улице? И поэтому с удовольствием оплачивают походы своих детей в тренажерный зал, даже не задумываясь о том, какова мотивация ребенка, в связи с чем принято решение «качаться», как планируются занятия, и, как итог, расхождение между ожиданиями и реальностью.

Зачастую, многие подростки, занимаясь в тренажерном зале, делают акцент на развитие определенных частей тела, вследствие чего может возникнуть несоответствие в структуре сложения. Например, массивная верхняя часть на несколько порядков обгоняет низ тела, или огромные руки выглядят не эстетично на фоне тонкой шеи. Так же можно заметить несоответствие между телосложением и выполняемым упражнением. Например, подросток с довольно худым телосложением пытается делать невероятные упражнения со штангой.

Чтобы иметь красивое телосложение получить желаемый эффект от занятий физической культурой и спортом, нужно знать пропорции всех частей тела.

В этом и заключается **проблема**, на которую я хочу обратить внимание на данном занятии. В ходе предварительного опроса старшеклассников я выяснила, что никто из них не умеет определять пропорции своего телосложения. При этом, не зная пропорций своего телосложения, трудно подобрать физические упражнения для их улучшения.

1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса): обучающиеся 9 класса, родители (законные представители).

1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность).

Программа в рамках которой проводится мероприятие: «Программа воспитания обучающихся МБОУ «Ярцевская средняя школа №1».

Место мероприятия в рамках программы воспитания обучающихся МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»:

- модуль «Ключевые общешкольные дела»;
- модуль «Классное руководство»;
- модуль «Работа с родителями (законными представителями)».

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.

Цель: познакомить обучающихся и родителей (законных представителей) с принятыми нормами и представлениями об идеальном телосложении.

Задачи

Личностные:

- самоопределение: освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах;
- смыслообразование: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- ценностная и морально-этическая ориентация: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

Познавательные:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;

- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Планируемые результаты:

1 уровень: приобретение обучающимися знаний о принятых нормах об идеальном телосложении;

2 уровень: развитие ценностного отношения обучающихся к своему собственному здоровью и внутреннему миру;

3 уровень: приобретение опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими обучающимися.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора.

Занятие проводится в форме спортивной лаборатории.

Данная форма проведения занятия предполагает исследование, измерение различных характеристик телосложения, функциональных возможностей и резервов организма, физических качеств, как спортсменов, так и любителей здорового образа жизни. Исследование помогает внедрить в воспитательный процесс методы ранней идентификации и развития спортивного таланта с учетом индивидуальных особенностей организма, позволяя раскрыться молодым спортивным дарованиям.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, групповая.

1.7. Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов.

Для достижения планируемых результатов занятия используется ряд методов и приемов. В таблице 1 представлена структура занятия.

Таблица 1.

Этап занятия	Методы, приемы технологии
1.Рефлексивно-оценочный	Опрос «Так выглядят мои занятия спортом»
2.Мотивационный	Элементы дискуссии
3.Этап создания проблемной ситуации и целеполагания	Сравнение (соответствие/несоответствие), наводящие вопросы
4.Этап изучения нового, планирования деятельности	Система измерений тела бодибилдеров, эскиз замеров частей тела, бланк замеров
5.Практический этап	Эскиз замеров частей тела, бланк замеров

6.Анализ полученных результатов	Сравнение с эталоном
7.Этап изучения нового	Обзорная экскурсия в тренажерном зале
8.Этап проектирования	Создание проекта (комплекс упражнений), защита проекта
9.Рефлексивно-оценочный	Опрос «Так выглядят мои занятия спортом в ближайшем будущем»

1.8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.)

Кадровые ресурсы: учитель физической культуры, инструктор тренажерного зала.

Методические: эскиз замеров, бланк замеров **Приложение 1**

Материально-технические: видеопроектор, ноутбук, магнитная доска, магниты, калькуляторы, сантиметровые ленты, ручки.

Информационные: картинки для опроса, компьютерная презентация, сайт опросов KingChoice, SportWiki.to – Бодибилдинг энциклопедия от А до Я. **Приложение 2**

1.9. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей

Разработка подходит для проведения воспитательных мероприятий, классных часов с привлечением родителей (законных представителей) в рамках программы воспитания школы.

Продолжительность – 60 минут.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс (далее – ФОК).

Воспитательное мероприятие проводится в рамках недели здоровья, а также может использоваться для выполнения индивидуального итогового исследовательского проекта.

Мероприятие способствует овладению системой знаний о физическом совершенствовании человека и может использоваться в рамках урочной деятельности.

2. Основная часть

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия

На этапе подготовки к мероприятию необходимо связаться с администрацией ФОК для того чтобы обозначить время проведения занятия и возможность участия инструктора тренажерного зала.

С инструктором тренажерного зала заранее обсудить этап проведения обзорной экскурсии (время проведения, демонстрация тренажеров и упражнений).

Заранее, для участия в мероприятии:

- приглашаются родители (законные представители);

- определяется количество человек в группах детей и родителей;
- определяется количество групп, участвующих в исследовании;
- выбирается один доброволец для участия в исследовании от каждой группы;
- определяются обязанности (капитан, измеритель, секретарь и т.п.).

Заранее посетить ФОК, чтобы организовать рабочие места для каждой группы, подготовить наборы, состоящие из, калькулятора, ручки, сантиметровой ленты, эскиза замеров, бланка замеров. На начало мероприятия уже обозначены рабочие зоны для каждой группы.

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и др.)

1 этап. Рефлексивно-оценочный	
Цель: персонифицированная оценка личностных результатов	
Длительность этапа: 3 мин	
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p><i>На доске написано «Так выглядят мои занятия спортом» и прикреплены 3 картинки обозначающие, что занятия проходят лежа на диване, в виде домашних тренировок или в тренажерном зале).</i></p> <p>- Ребята, до начала нашего занятия я прошу вас подойти к доске и магнитом обозначить как выглядят ваши занятия спортом. Оставьте свой магнит под картинкой 1, если ваши занятия спортом проходят лежа на диване. Под картинкой 2 – если в вашем режиме дня есть домашние тренировки. Или же под картинкой 3 – если вы посещаете занятия в тренажерном зале. Только отвечайте, пожалуйста, честно.</p> <p>- Группа, сидящая за столом №1, обозначьте, как выглядят ваши занятия спортом. Группа №2 и тд.</p> <p>- Как вы думаете, какова тема нашего занятия?</p> <p>- Ребята, тема нашего занятия «Красота, гармония, здоровье» (Слайд 1).</p>	<p>Обучающиеся определяют вид деятельности, который присутствует у них в настоящее время.</p> <p>Присутствуют все 3 вида занятия спортом: лежа на диване, домашние тренировки и тренировки в тренажерном зале.</p> <p>Выдвигают предположения</p>

2 этап. Мотивационный	
Цель: формирование познавательной мотивации	
Длительность этапа: 5 мин	
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>- Начать нашу встречу хочу с резонансного международного голосования "100 самых красивых мужчин мира 2021 г." проведенного на популярном портале <u>KingChoice</u>. Оно стало одним из ярких событий ушедшего года. Номинантами голосования стали "знаменитости" со всего света - актёры, музыканты, спортсмены. Остановимся на десятке самых красивых мужчин. Это актер из Китая, певец из Кореи, актер из Австралии и тд. В основном это представители известной группы BTS [5] (Слайд 2)</p> <p>А вы заметили, что в этом списке нет русских имён? Жаль, что никто не захотел вписать наших красавцев в число номинантов. Разве у нас их нет? Кого бы вы выбрали и вписали в этот список?</p> <p>- Как вы думаете, какими качествами нужно обладать, чтобы попасть в топ-10?</p> <p>- Как правило, для выявления победителей подобных голосований используется особый алгоритм. На итог влияют симметрия лица (50%), голоса людей (30%) и общие стандарты привлекательности (20%), такие как тело, харизма, интеллект, социальная активность (Слайд 3).</p> <p>А с точки зрения древних греков слияние различных компонентов объекта в одно целое – есть гармония.</p> <p>Одной частью, вот этого представленного гармоничного стандарта красоты, является телосложение.</p> <p>На протяжении последних 100 лет стандарты мужского и женского тела значительно изменились.</p>	<p>Высказываются о том, кого бы из российских знаменитостей они внесли в данный список (актеры, певцы, блогеры, спортсмены).</p> <p>Указывают, какими качествами должен обладать человек, чтобы попасть в топ-10 (красота, интеллект, спортивное телосложение).</p> <p>Слушают рассказ учителя, смотрят презентацию.</p>

<p>Например, 1910 год, 110 лет назад идеальная женщина должна была быть высокой, стройной, с неестественно тонкой талией. В моде высокие мужчины крепкого телосложения — боксеры, циркачи и атлеты [4] (Слайд 4).</p> <p>А каким телосложением нужно обладать в настоящее время, чтобы быть идеальным?</p> <p>- Нужно быть примерно такими? (Слайд5)</p> <p>- Скажу честно, я мало знаю людей, которые не хотят сбросить пару-тройку килограммов или добавить себе пару сантиметров в окружности бицепса. Все мы хотим выглядеть привлекательно.</p>	<p>Высказываются о том, каким телосложением нужно обладать в настоящее время, чтобы быть идеальным.</p> <p>Соглашаются с представленным эталоном или вносят к нему дополнения.</p>
<p>3 этап. Создание проблемной ситуации и целеполагание</p>	
<p>Цель: умение самостоятельно определять проблему и цель деятельности</p>	
<p>Длительность этапа: 5 мин</p>	
<p>Деятельность учителя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>
<p>- Но если спустится с небес на землю и окунуться в реалии тренажерных залов, то можно увидеть следующее (Слайд 6).</p> <p>Обозначьте проблему, которая существует у этого человека. Что в его телосложении бросается в глаза?</p> <p>- Да, у этого человека несоответствие в структуре сложения тела (причем тренирующегося явно не один год). Массивная верхняя часть на несколько порядков обгоняет низ тела, у него огромные руки и тонкая шея. А можно увидеть и вот такое (Слайд 7). Какое несоответствие вы видите?</p> <p>- Действительно, можно видеть серьезное</p>	<p>Определяют несоответствие в пропорциях тела.</p> <p>Определяют несоответствие телосложения и выполняемого упражнения.</p>

<p>несоответствие в телосложении многих тренирующихся и упражнениями, которые они выполняют. Например, тренирующийся человек с довольно худым телосложением пытается делать невероятные упражнения со штангой.</p> <p>Исходя из обозначенных проблем, давайте определим цель нашего занятия. Что мы можем сделать, чтобы приблизится к идеальному гармоничному телосложению (Слайд 8).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что мы можем измерить? - Что мы можем сделать после измерения пропорций, если наше тело окажется неидеальным? - Давайте сформулируем цель нашего занятия. Чему мы должны научиться? (Слайд 9) 	<p>Указывают, что нужно измерить пропорции тела.</p> <p>Указывают, что нужно подобрать физические упражнения.</p> <p>Формулируют цель занятия (научиться измерять пропорции тела человека и подобрать упражнения для их улучшения).</p>
<p>4 этап. Изучение нового, планирование деятельности</p>	
<p>Цель: планирование способов достижения намеченной цели</p>	
<p>Длительность этапа: 10 мин</p>	
<p>Деятельность учителя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>
<p>- Итак, насколько привлекателен тот или иной человек или тот или иной спортсмен, зависит не от “вкуса”, а от “цифр”. Ну, а если мы имеем дело с цифрами, то, значит, пропорции должны описываться какой-то определенной формулой. И зовется она - “золотое сечение”. «Золотое сечение» определяет соотношение 1:1,618. Например, если принимать за единицу бедро, то вся нога (бедро +голень) должна быть равна 1,618 бедра [3, 4] (Слайд 10).</p> <p>Всем известный рисунок витрувианского человека Леонардо да Винчи как раз и является демонстрацией торжества правильных</p>	<p>Слушают рассказ учителя, смотрят презентацию.</p>

<p>геометрических форм в пропорциях тела человека.</p> <p>Итак, как рассчитать пропорции фигуры человека, к которым стоит стремиться?</p> <p>В своей дальнейшей работе мы будем использовать современную систему измерений тела бодибилдеров. Ведь само понятие «бодибилдинг» означает дословно «слепи» свое тело. [1]</p> <p>Сейчас вы будете работать в группах по 5 человек и произведете все необходимые измерения пропорций тела наших добровольцев. В каждой группе по одному добровольцу.</p> <p>- Обратите внимание на лист №1 на ваших столах. Это эскиз замеров частей тела (Слайд 11).</p> <p>Ориентируясь на данный эскиз, обозначьте части тела, которые нужно измерить у наших добровольцев.</p> <p>- Обратите внимание на указанные на эскизе сноски с указанием точного места измерения. Для замеров воспользуйтесь сантиметровой лентой. После измерения каждой части тела вам необходимо внести полученные результаты в бланк замеров частей тела на листе №2 в графу «Объем частей тела» (Слайд 12).</p> <p>Работая в группе, распределите обязанности для каждого из вас: 1 капитан, 2 измерителя, 1 счетовод, 1 секретарь.</p>	<p>Обозначают, что нужно измерить окружность шеи, запястья, предплечья, руки (бицепс), груди, талии, бедра, голени и лодыжки.</p> <p>Изучают эскиз и бланк замеров частей тела.</p> <p>Распределяют обязанности в группе.</p>
<p>5 этап. Практический</p>	
<p>Цель: последовательная реализация компонентов деятельности</p>	
<p>Длительность этапа: 15 мин</p>	
<p>Деятельность учителя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>
<p>- Можете приступить к работе.</p>	<p>Измеряют части тела</p>

<p>- Следующим шагом для вас будет расчет идеальных параметров тела. Теперь мы продолжим работать только с бланком замеров (лист №2) и калькулятором. Обратите внимание на графу в таблице «Метод расчета». В данной графе описаны методы расчета ваших идеальных пропорций, отдельно по каждой из частей тела. А в соседней графе «Система расчетов» вам необходимо вставить полученное число в пустое место, обозначенное чертой, и рассчитать по приведенному алгоритму (Слайд 12).</p> <p>Например, объем шеи = 35 см. Метод расчета - 38% от обхвата груди. В «Системе расчетов» подставляем значение обхвата груди, делим его на 100 и умножаем на 38. Рассчитываем и получаем значение идеальных параметров шеи. Вписываем полученный результат в графу «Идеальные параметры» (Слайд 13).</p> <p>Распределите, кто какие параметры будет рассчитывать, кто записывать и можете приступить к работе.</p> <p>- Теперь давайте сравним исходные параметры с идеальными. В графе «Соответствие/ несоответствие» исходных и идеальных параметров +,-» поставьте знак «+» если исходные объемы частей тела соответствуют идеальным или знак «-», если не соответствуют.</p> <p>Не забудьте сравнить параметры обхвата голени, рук (бицепсов) и шеи. Они должны быть равными или почти равными.</p>	<p>добровольцев, ориентируясь на эскиз замеров, записывают полученные результаты в бланк замеров.</p> <p>Слушают рассказ учителя, смотрят презентацию.</p> <p>Рассчитывают идеальные пропорции частей тела добровольцев.</p> <p>Сравнивают исходные параметры с идеальными, отмечают в бланке замеров соответствие или несоответствие идеальным показателям.</p>
---	--

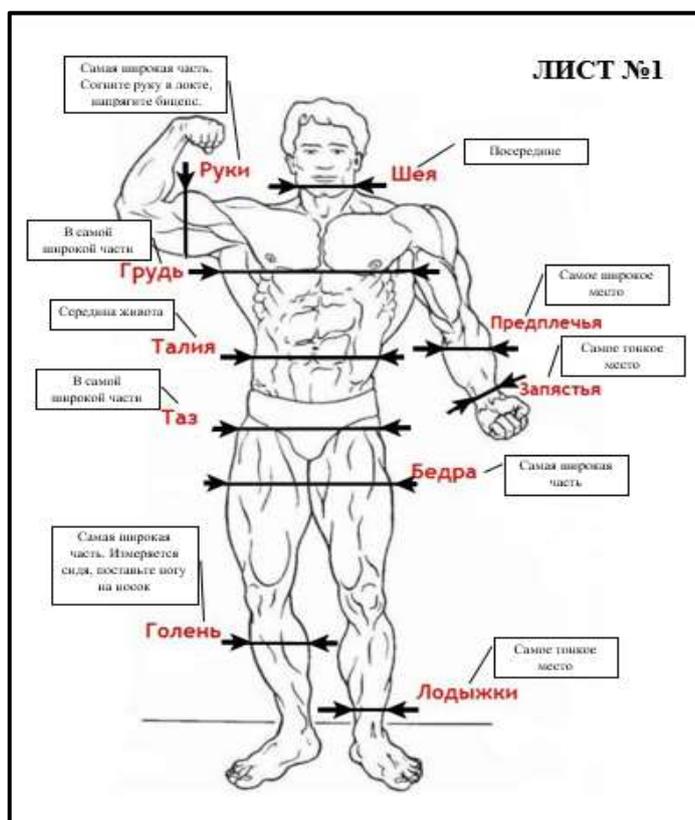
6 этап. Анализ полученных результатов	
Цель: оценка деятельности по ее результатам	
Длительность этапа: 5 мин	
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>- Давайте проанализируем полученные результаты по каждому из параметров.</p> <p>Капитаны групп, поднимите руку, если исходные показатели окружности шеи ваших добровольцев соответствуют идеальным показателям. <i>(Вопрос повторяется по всем частям тела: запястье, предплечье, бицепс, грудь, талия, бедро, голень, лодыжка)</i></p> <p>- Как вы думаете, почему исходные параметры частей тела получились неидеальными?</p> <p>- Что мы можем сделать, чтобы регулировать размер частей тела и приблизить их к идеальным?</p>	<p>Капитаны групп, ориентируясь на бланк замеров, поднимают руку каждый раз, если исходные параметры измеренных частей тела соответствуют идеальным показателям.</p> <p>Обозначают, что они еще растут и развиваются.</p> <p>Отвечают, что нужно заниматься физкультурой и спортом.</p>
7 этап. Изучение нового	
Цель: подготовка к проектной деятельности	
Длительность этапа: 10 мин	
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>- Сейчас для вас обзорную экскурсию в тренажерном зале проведет инструктор физкультурно-оздоровительного комплекса, в котором мы находимся, Смирнов И.А.</p> <p><i>Инструктор тренажерного зала проводит обзорную экскурсию с демонстрацией тренажеров и упражнений, которые на них можно выполнять.</i></p>	<p>Слушают, смотрят, задают интересующие их вопросы.</p>
8 этап. Проектирование	
Цель: создание и защита проекта	
Длительность этапа: 10 мин	
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>- Ребята, вы с интересом слушали выступление нашего гостя, теперь вам необходимо составить комплекс упражнений на представленных</p>	<p>Группы расходятся по периметру тренажерного зала и составляют комплекс упражнений для части</p>

<p>тренажерах для улучшения пропорций частей тела ваших добровольцев, которые не соответствуют идеальным параметрам. Для этого воспользуйтесь бланком замеров, в нем указано какие части тела соответствуют идеальным параметрам, а какие нет.</p> <p>По завершению работы в группах, капитан команды демонстрирует составленный комплекс упражнений.</p>	<p>тела добровольцев, которые не соответствуют идеальным параметрам.</p> <p>Капитан, при поддержке участников группы, демонстрирует составленный комплекс упражнений инструктору тренажерного зала.</p>
<p>9 этап. Рефлексивно-оценочный</p>	
<p>Цель: персонифицированная оценка личностных результатов</p>	
<p>Длительность этапа: 2 мин</p>	
<p>Деятельность учителя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>
<p>- Ребята, вы подобрали упражнения для того, чтобы приблизится к идеальному телу. Давайте подведем итоги нашего занятия. Смогли ли мы достичь цели? Мы научились измерять пропорции тела? Мы смогли подобрать упражнения для их улучшения?</p> <p>- В начале нашего занятия вы обозначили, как выглядят ваши занятия спортом в настоящее время. Теперь я предлагаю вам обозначить к какому способу совершенствования своего телосложения вы хотели бы отдать предпочтение в ближайшем будущем.</p>	<p>Обозначают, что цель занятия достигнута (научились измерять пропорции тела и подбирать упражнения для их улучшения).</p> <p>Определяют вид деятельности, который будет присутствует у них в ближайшем будущем.</p> <p>Присутствуют все 2 вида деятельности: домашние тренировки и тренировки в тренажерном зале.</p>

Список литературы:

1. Д. Вейдер. Система строительства тела / Д.Вейдер ,-М., 1991.-112 с.
2. С. Макроберт. Думай! / С. Макроберт.-М.: Сила и красота, 2002 – 224 с.2007
3. С. Макроберт. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Макроберт.-М.: АВ Паблишинг, 2001 – 217 с.
4. Проект Азбука бодибилдинга URL: [https://ferrum--body-ru.turbopages.org/turbo/ferrum-body.ru/s/antropometriya-i-proportsii-v-bodibildinge-zameryi-tela-kontrol-dostizheniy-i-vse-takoe.html](https://ferrum--body.ru.turbopages.org/turbo/ferrum-body.ru/s/antropometriya-i-proportsii-v-bodibildinge-zameryi-tela-kontrol-dostizheniy-i-vse-takoe.html) (дата обращения: 18.03.22)
5. Сайт опросов KingChoice URL: <https://kingchoice.me/> (дата обращения: 25.03.22)

Эскиз замеров



Бланк замеров

ЛИСТ №2

№ п/п	Части тела	Объем частей тела (см)	Метод расчета	Система расчетов	Идеальные параметры (см)	Соответствие/ несоответствие исходных и идеальных параметров +/-
1	Шея		38% от обхвата груди	___(обхват груди) / 100 * 38		
2	Запястье					
3	Предплечья		30% от обхвата груди	___(обхват груди) / 100 * 30		
4	Руки (бицепс)					
5	Грудь					
6	Талия		75% от обхвата груди	___(обхват груди) / 100 * 75		
7	Таз		0,9 от объема груди	___(обхват груди) / 10 * 9		
8	Бедрa		60% от объема таза	___(обхват таза) / 100 * 60		
9	Голень (икры)		40% от обхвата таза	___(обхват груди) / 100 * 40		
10	Лодыжки					

- равными или почти равными между собой должны быть параметры обхвата голени, рук (бицепсов) и шеи.

Активал
Чтобы акт
раздел "П

Опрос «Так выглядят мои занятия спортом»



Лежа на диване



Домашние тренировки



В тренажерном зале