

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ЭСТЕТИЧЕСКИМ

*В статье взаимосвязь эстетической и физической подготовки рассматривается как один из аспектов совершенствования учебно-воспитательного процесса.*

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов, представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте (Н.С. Бервинова, 1999).

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Специальные задачи - это воспитание эстетических чувств, вкусов, понятий, имеющих непосредственное отношение к физкультурной, спортивной деятельности, правильного понимания внешней и внутренней красоты человека, исходя из единства эстетического и этического, нравственного понимания физического совершенствования как процесса, в основе которого лежит достижение цели гармонического развития личности: понимание красоты спортивного поведения, спортивного зрелища, спортивных традиций и т. д.

Для решения как общих, так и специальных задач эстетического воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом преподаватель, тренер должны быть вооружены знаниями, должны глубоко разбираться в законах прекрасного, знать особенности эстетического воспитания и чувства, испытываемого человеком в процессе спортивной деятельности (Г.И. Королева, Г.А. Петрова, 1984).

Мир эстетических явлений физической культуры очень сложен и многообразен. Прежде всего, он включает в себя определенные эстетические ценности, стороны и аспекты физической культуры, которые в определенных условиях приобретают эстетическую значимость для человека, вызывают у него эстетические чувства, эстетическое удовольствие, оцениваются им с особой, эстетической точки зрения. Эстетическая оценка существенным образом зависит от развитости у человека эстетических взглядов, теорий, которых он придерживается, эстетических категорий, на которые он опирается в ходе познания и преобразования явлений физической культуры. Человек с развитым эстетическим вкусом имеет эстетические потребности, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность.

Среди базовых разделов в программном материале по физической культуре виды гимнастики располагают в этом отношении огромными возможностями. Учебные занятия по гимнастике в высшем и среднеобразовательном учреждении могут являться своего рода регулирующим рычагом. К этому располагают эстетические возможности занятий гимнастикой. Бесконечное разнообразие упражнений, избирательное их воздействие на строение функции организма, точная дозировка физической нагрузки позволяют исправлять недостатки в физическом развитии занимающихся, содействовать улучшению телосложения в соответствии с эстетическими требованиями. Собранность, стройность и

подтянутость – качества, отличающие гимнаста. Четкая регламентация занятий, строгие требования к точности выполнения движений, необходимость соблюдения дисциплины, прилежания, настойчивости создают условия эффективного воздействия на эстетические переживания и запросы занимающегося (Н.С.Бервинова, 1999).

В период перехода от детства к юности происходит формирование и закрепление многих качеств и свойств личности. В эту пору происходят серьезные качественные изменения в интересах, стремлениях и вкусах школьников. В этом возрасте ребенок эмоционально восприимчив и нуждается в умелом и систематическом руководстве. Вместе с тем, именно в этот период развития подростка выпускнику средней образовательной школы необходимо дать прочные эстетические знания, сформировать у него понятия об эстетическом идеале, воспитать вкус в манерах себя держать, к своей внешности.

Подростковый возраст – трудный возраст в становлении личности человека. Происходит интенсивное и в то же время не равномерное психофизическое развитие, перестройка всего организма. Одновременно с активным физическим созреванием происходит интенсивное формирование личности, которое осуществляется под влиянием окружающей действительности, семьи, общественности, а главное - в процессе учебно-воспитательной работы школы. У подростков наблюдается особая потребность в авторитетном суждении взрослых, в чутком наставнике, под влиянием которого воспитываются черты характера.

Интересы подростка становятся не только широкими, разнообразными, но и содержательными, зачастую выходят за рамки школьных программ. Полнее удовлетворить эти разносторонние интересы помогают внеклассные и внешкольные формы организации занятий.

В старшем школьном возрасте очень ярко начинает проявляться стремление к общению с товарищами, к коллективу сверстников. Эмоционально окрашенное стремление подростка принимать активное участие в различной деятельности имеет огромное значение. Урочная и внеурочная деятельность должна быть насыщена информацией, способствующей всестороннему интеллектуальному и духовному развитию, накоплению эстетических богатств.

Физическое воспитание обладает огромным потенциалом в эстетическом воспитании школьников. Оно влияет и на форму телосложения, и на восприятие окружающей действительности, на эстетический вкус. Объектом данных форм эстетической деятельности является человек. Смысл ее – преобразование человека по законам красоты (М.Я.Сараф, В.И.Столяров, 1984). Аспектом является формирование красоты телосложения и движений человека.

Красивое телосложение предполагает стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность, гармоничность тела человека. Еще в Древней Греции было доказано, что занятия спортом, использование различных физических упражнений позволяют придать телу человека выразительность и красоту. Яркое свидетельство тому - классическая фигура "Дискобола" Мирона, "Копьеносец" Поликлета, "Метатель" Алкаменеса и другие произведения древнегреческого искусства.

Для достижения гармоничного физического развития необходимо применение самых разнообразных физических упражнений. Такой путь позволяет развивать не только мышечную силу, но также и ловкость, выносливость, быстроту и другие физические качества человека, а также красоту его движений. Речь идет о достижении точности, свободы, легкости, согласованности и ритмичности, которые характеризуют координационные способности человека и придают эстетическую осмысленность движениям тела.

Красота телосложения и красота движений неразрывно связаны друг с другом. Формирование прекрасного в физическом отношении человека предполагает достижение им физического совершенства.

Существуют традиционные средства – физические упражнения, входящие в программный материал по физической культуре в общеобразовательной школы. В последнее время разрабатываются и нетрадиционные, инновационные системы и методики физической культуры, способствующие коррекции телосложения, осанку,

походку, тем самым влияющие на физическую внешность человека.

Среди них существуют различные физкультурно-оздоровительные системы, как для юношей, так и для девушек – аэробика и ее разновидности (аква –или гидроаэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика: фанк, сити-джем, хип-хоп и др.), ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, силовое троеборье, шейпинг, калланетика, фитнес, джимикс и т.д.

Аэробика – это система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Слово «аэробика» (от греч. аэро – воздух, биос – жизнь) стало известно всему миру в 1968 году, когда американский физиолог профессор Купер опубликовал книгу «Аэробика», видя физическое несовершенство, частую заболеваемость.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным способом.

Шейпинг (от англ. shaping – придавать форму, формировать) – это система физических упражнений (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения, позволяет влиять на локальные мышечные группы. Одновременно представляет собой эффективное средство, способствующее укреплению здоровья, на основе корректировки врожденных дефектов тела, профилактики многих недугов.

Бодибилдинг – телостроительство, а точнее – искусственное конструирование мышц. Здесь оценивается внешний вид мышц. В занятиях используются упражнения с отягощениями. Недостатком является употребление протеинов, анаболиков, использование парафина, которые не способствуют укреплению здоровья.

В зависимости от направления занятий и формы проведения занятий можно решать разные задачи:

- оздоровительные (снижению лишнего веса, улучшение сна, предотвращение отложений солей в суставах и др.);
- эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального слуха и др.);
- общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости и др.);
- реабилитационные (восстановление физической и умственной работоспособностей).

Таким образом, проблема взаимозависимости физического и эстетического воспитания молодежи не только не потеряла своей актуальности, но и стала задачей, которую необходимо решать повсеместно в процессе воспитания подрастающего поколения.

### **Литература:**

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту. /Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь: Кавказский край, 2001. 50-51 с.
2. Бервинова Н.С. Исследование эстетической подготовленности студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой. – Дис. канд. пед. наук. – М., 1977.
3. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий. Дис. канд. пед. наук, 2002. – 125 с.
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. //Физическая культура в школе. – № 3, 1997, 68-71 с.
5. Кальянов В.Т. Эстетическая подготовка учителя в школе. Дис. канд. пед. наук – М., 1970.
6. Королева Г.И., Петрова Г.А. Система эстетической подготовки студентов в

высших учебных заведениях. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1984. -180 с.

7. Краткий словарь по эстетике. Книга для учителя /Под ред. Аконьшина Е.А.