

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

В физической культуре заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

В настоящее время невозможно найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, так как она является общепризнанной материальной и духовной ценностью общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке.

Основная часть

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания.

Цель настоящей работы заключается в том, чтобы рассмотреть эстетическое значение в физической культуре.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть понятие эстетической подготовки и ее значения;
- проанализировать средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание;
- раскрыть компоненты эстетического воспитания на уроках физической культуры;
- ознакомиться с эстетикой в спортивном воспитании молодого поколения.

Объектом исследования являются общественные отношения, возникающие в эстетическом воспитании подрастающего поколения на уроках физической культуры.

Предметом исследования выступают труды российских авторов.

Структура доклада обусловлена ее целями и задачами. Работа состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы.

Эстетическая подготовка и ее значение

Эстетическое воспитание находится во взаимосвязи со всеми сторонами воспитания, в том числе и с физической культурой. В процессе занятий физической культурой создаются благоприятные условия для эстетического воспитания ребенка. Это связано с тем, что во время выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, происходит гармоничное и пропорциональное развитие всего тела, развивается изящность движений. Именно это способствует воспитанию эстетических вкусов и чувств, а также представлений о том, как должен себя «держат» человек в обществе. Помимо этого, занятия физической культурой способствуют возникновению положительных эмоций, оптимизма и жизнерадостности.

Связь эстетического и физического воспитания основана на единении их цели – формирование личности, совершенствование его физической формы, которая является составляющей частью эстетики человека. Во время решения задач физического воспитания одновременно решается и ряд эстетических задач:

- развитие эстетического вкуса и эстетических чувств, которые проявляются в процессе выполнения физических упражнений;
- формирование верного понимания внутренней и внешней красоты человека;
- формирование представлений о единстве этического, эстетического и нравственного;
- становление понимания физического совершенствования как фундамента гармоничного развития личности ребенка;
- понимание и восприятие красоты спорта, спортивных зрелищ, традиций и т.д.

Таким образом, эстетическую подготовку необходимо рассматривать как составную часть учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учреждении, наиболее тесно связанную с совершенствованием творческих способностей. Под эстетической подготовкой следует понимать педагогический процесс, направленный на овладение знаниями об эстетических сторонах занятий физической культуры и спорта, на развитие и совершенствование способностей правильно воспринимать и оценивать эстетическое в учебно-воспитательном процессе, на формирование потребностей и навыков выполнять свои обязанности «по законам красоты».

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

Физическая культура предоставляет неисчерпаемые возможности для воспитания чувства прекрасного, его проявления через красоту человеческого тела, гармонию движений, корректные взаимоотношения людей, основанные на справедливости, честности, уважении соперника.

Эстетика тела не существует вне эстетики движения. Человеческое тело прекрасно в движении и движением. Воспитание эстетики движения – самая трудная из всех задач.

Подобные задачи начали решаться ещё задолго до нашего времени. Особое предпочтение для их решения отдавалось гимнастике. Эстетика движения глубоко отражается на внутреннем, духовном мире человека. С этой точки зрения наиболее высокий уровень развития гимнастика получила в Древней Греции, где ценилось её воспитательное значение. Греки возвели гимнастику в ранг искусства. Ею

вдохновлялись скульпторы, ей посвящали свои трактаты греческие и римские философы, на протяжении ряда веков ее выдвигали на первое место среди физических упражнений, как важнейшее средство гармонического развития человека.

Наилучшим средством развития тела и достижения идеала внутренней и внешней красоты считался танец. Древние памятники искусства, изображающие танец, сохранили до наших дней необыкновенную чистоту пластических форм и гармонию линий.

Прогрессивные философы и педагоги эпохи Просвещения предлагали ввести новую систему всестороннего воспитания молодёжи, стремясь выработать естественность поведения: естественную манеру держаться, естественные движения. Взгляды Руссо, Песталоцци были подхвачены буржуазной интеллигенцией в ряде стран. Обращалось внимание на то, что между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь; умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического.

В начале XX века возникает стихийный протест против окаменевших стилизаций в различных видах художественного творчества. Возникло стремление к освобождению человеческого тела от системы «условной выразительности» как в движениях, так и в костюме. Стремление к поиску свободы и естественности выразительного тела нельзя не связать с именем Айседоры Дункан, представительницы новой культуры движения. Танец Дункан стал не только эпохой в искусстве движения, но дал толчок созданию новой гимнастики.

Новые времена значительно расширяют задачи, стоящие перед физической культурой, в дополнение к основной задаче — физического совершенства подрастающего поколения. В настоящее время произошла интеграция эстетического, нравственного и физического воспитания, как необходимой базы для гармоничного развития личности. Недооценка эстетического воспитания средствами физической культуры значительно снижает возможности положительно воздействовать на личность детей и подростков.

1. Задачи, средства и методы эстетического воспитания на уроках физической культуры и здоровья

Занятия физической культурой представляют широкие возможности для решения как общей, так и специальных задач эстетического воспитания.

Общая задача – это формирование эстетически развитой личности. Эту задачу может решить профессионально подготовленный педагог, способный видеть красоту и неповторимость в людях, предметах, природе, искусстве, обществе, умеющий раскрыть эту красоту через красоту движений.

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. Понимание физического совершенствования как процесса, в основе которого лежит достижение цели гармонического развития личности: понимание красоты спортивного поведения, спортивного зрелища, спортивных традиций.

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся:

- разнообразные виды самого физического воспитания, где преподаватель может указать своим учеником на моменты прекрасного;
- праздники, выступления;
- природные и гигиенические условия;
- обстановка на занятиях, использование музыки и произведений искусства.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими методами:

- эмоционально - выразительное объяснение физическое упражнение;
- технически совершенный и эмоционально - выразительный показ упражнения;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

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, эстетические 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.

1. Средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание

Физическое воспитание обладает огромным потенциалом в эстетическом воспитании школьников. Оно влияет и на форму телосложения и на восприятие окружающей действительности, на эстетический вкус.

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.

Существуют традиционные средства - физические упражнения, входящие в программный материал по физической культуре в общеобразовательной школы. Более половины всех уроков проводится на свежем воздухе, в разные времена года. Многие упражнения (различные виды бега, прыжки, метания, игры) проходят в скверах, парках, на стадионах в солнечную и пасмурную погоду:

- Лыжная подготовка.

Располагает большими резервами для приобщения к красоте окружающего мира. Для учителя физической культуры это дополнительные возможности использовать средства оздоровления и закаливания. Лыжные прогулки, катание с гор, сооружение снежных городков, крепостей, подвижные игры на снегу — все эти разнообразные формы и естественные средства укрепления и развития организма на фоне положительных эмоций способствуют эстетическому воспитанию школьников. Улучшается восприятие красоты движений, ощущения себя в окружающем мире.

- Подвижные и спортивные игры.

Предоставляют большие возможности для формирования эстетики отношений в связках «учитель и ученик», «игрок — соперник», «игрок — партнер», определяющих морально-нравственную и эмоциональную атмосферу на основе общечеловеческих ценностей: уважение и самоуважение, объективная оценка возможностей своих и других членов команды, стремление к физическому самосовершенствованию через коллективные действия.

- Уроки гимнастики.

Это комплекс средств эстетического воздействия. Наблюдая грациозные, плавные, выразительные движения гимнастов, фигуристов, акробатов, дети создают представление об идеальном выполнении гимнастических упражнений, понимают, что можно овладеть мастерством при целенаправленных занятиях.

Гимнастические упражнения формируют внешнюю культуру движений детей и подростков, выражающуюся в красоте позы, жестов, походки, в мимике. У школьников складывается твердая уверенность в возможности достичь красивых форм своего тела, не прибегая к помощи различных новомодных диет, систем питания и сомнительных «поясов стройности».

Помимо традиционных средств физической культуры, существуют нетрадиционные, инновационные системы и методики физической культуры, способствующие коррекции телосложения, осанку, походку, тем самым влияющие на физическую внешность человека:

- Аэробика.

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».

- 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.

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.

- Калланетика.

Это программа из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

- Бодибилдинг.

Система искусственного конструирования мышц. Здесь оцениваются внешний вид мышц. В занятиях используются упражнения с отягощениями. Недостатком является употребление протеинов, анаболиков, использование парафина, которые не способствуют укреплению здоровья.

Таким образом, 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);

- психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разрядка, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от повседневных дел).

1. Эстетика в спортивном воспитании молодого поколения

Эстетика спорта - отрасль эстетической науки, изучающая эстетические закономерности, которые проявляют себя в сфере спортивной деятельности и спортивных отношений и оказывают влияние на развитие этой области общественной практики.

Существуют виды спорта, где наиболее ярко выражен эстетический компонент (фигурное катание, художественная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание), в которых решение двигательных задач связано с использованием средств художественной выразительности, поскольку оценивается здесь само движение.

Занятия спортом помогают приучать ребенка к соблюдению чистоты в одежде, которая должна иметь опрятный вид. В данном случае гигиенические правила являются условием соблюдения эстетики.

Кроме того, при занятиях спортом формируется правильная осанка, регулируется вес тела - все это помимо эстетического восприятия, влияет на здоровье.

Целенаправленное формирование эстетических чувств в спорте способствует развитию творчества, поиску новых путей самовыражения. Таким образом, эстетика влияет на проявление творческого мышления, что является полезным не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, когда неординарное решение вопроса может привести к высоким результатам.

Для того чтобы выполняемая техника упражнения в любом виде спорта выглядела эстетично, необходимо формировать аналитическое мышление, благодаря которому спортсмен способен распределить выполнение упражнения на определенные фрагменты, в особенно важные моменты сконцентрировав внимание.

Эстетика напрямую связана с гармоничностью, для достижения которой необходимо формирование чувства меры в двигательной деятельности. Оно проявляется в пространственно-временных характеристиках выполнения движения, соразмерности распределения мышечных усилий.

Эстетика в спорте требует выполнения ряда условий, осуществляя которые спортсмен развивает в себе способности, которые помогают не только в

профессиональном плане, но и в повседневной жизнедеятельности. Поэтому делая акцент на эстетике в спорте, тренер выполняет социально важную задачу. Учащиеся, получившие эстетическую подготовку, располагают большими возможностями для неуклонного освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений, а широкая эрудиция, развитый эстетический вкус позволяют полнее проявлять себя не только в спортивной сфере, но и в бытовой, общественной деятельности.

Таким образом, несомненную эстетическую ценность имеют гармония телесного и духовного развития, совершенство движений, красота телосложения, благородное поведение в предельно напряженных ситуациях спортивного единоборства и многое другое, что дает приобщение к физической культуре.

Список литературы

1. Адашкина А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности /А.А. Адашкина // Вопросы психологии, 1999. - №6. - С.100-110.
2. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры // Физическая культура в школе. - №11, 2002 г..
3. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий. / Н.Н. Грудницкая //Дис. канд. пед. наук., 2002. - 125с.
4. Мелехина, Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. - М.: Детство-Пресс, **2015**. - 112 с.
5. Холодов, Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.