### ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

**ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | 3 |
| **Глава 1. Исследование состояния вопроса** | 7 |
| **1.1. Понятия и термины** | 7 |
| **1.2. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим** | 11 |
| **1.3. Компоненты эстетического воспитания в процессе обучения на уроках физической культуры** | 16 |
| **1.4. Эстетическая подготовка, ее значение** | 21 |
| **1.5. Возрастные особенности старших подростков** | 23 |
| **1.6. Средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание школьников** | 26 |
| **Глава 2. Организация и методы исследования** | 31 |
| **2.1. Организация исследования** | 31 |
| **2.2. Методы исследования** | 31 |
| **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения** | 33 |
| **Заключение** | 37 |
| **Выводы** | 39 |
| **Литература** | 40 |
| **Приложение** | 43 |

**Введение.**

Общественным является тот факт, что отличия функциональных обязанностей специалистов физической культуры и спорта накладывают определенный отпечаток на содержание их профессиональной деятельности. (П.А. Якимова, 1998). А в современных условиях развития общества остро поднимается вопрос о педагогических кадрах, в котором особое внимание уделяется профессионально – педагогической подготовке (Т.В. Бакшева, 2001).

При подготовке специалистов в области физической культуры и спорта эстетическое воспитание имеет особое значение. Потому как, занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического. Их цели основаны на единстве – формирование человека, где физическое совершенство составляет часть эстетического идеала (Н.С. Бервинова, 1977).

В сфере общего образования эстетическое воспитание играет большое значение. Учитель физической культуры, воздействуя на развитие ребенка посредством физического воспитания, закладывает у него базу для всестороннего развития физических и духовных способностей. Ведь именно дети обладают потенциалом для восприятия, понимания и эмоциональной отзывчивости (Н.М. Глушак, 1974).

Обобщая выше сказанное, можно отметить, что особую актуальность приобретает эстетическая подготовка учащихся в системе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях (В.Т. Кальянов, 1970). Школьники, получившие эстетическую подготовку, располагает большими возможностями для неуклонного освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений. Его широкая эрудиция, развитый эстетический вкус позволяют полнее проявлять себя не только в сфере физической культуры, но и в бытовой, общественной деятельности. Особенность педагогической деятельности заключается в многостороннем преобразовании объекта своего воздействия. То есть учитель по физической культуре постоянно должен развивать у своих воспитанников потребности и способности замечать и воспринимать красоту окружающей действительности, анализировать и оценивать ее (А.П. Ситник, 1982).

Многие среднеобразовательные учреждения в системе физического воспитания школьников почти не дают систематической эстетической подготовки и эстетической нагрузки, а потому не несут практической прикладности на всестороннее гармоничное развитие личности школьника (В.Т. Кальянов, 1970). Можно оспаривать категоричность подобного суждения, но никак нельзя не согласиться с тем, что возможности в этом плане далеко не исчерпаны.

Таким образом, **научная проблема исследования** состоит в необходимости оптимизировать процесс эстетического воспитания в системе физического воспитания учащихся, акцентируя внимание на формирование эстетической, двигательной культуры, красоту, эстетического представления и т.д. Решение этого проблемного вопроса возможно, на наш взгляд, посредством целенаправленного научного исследования, актуальность которого несомненна.

**Целью** **нашего исследования является** изучение проблемы и аналитический анализ деятельности учителя физической культуры по эстетическому воспитанию в физическом воспитании школьников.

**Гипотезой** в нашем исследовании явилось предположение о том, что систематическое и акцентированное внимание на эстетическое воспитание позволит оптимизировать уроки физической культуры и повысить двигательную культуру подрастающего поколения.

Актуальность темы определила личные интересы, и были поставлены **следующие задачи квалификационной работы:**

1. Путем изучения и анализа научно-методической литературы выявить основные теории и методики эстетического воспитания школьников.
2. Обобщить опыт работы ведущих специалистов – практиков в области физической культуры, акцентирующих внимание на эстетическое воспитание.
3. Опираясь на результаты исследования, разработать методические рекомендации в рамках программного материала по эстетическому воспитанию и методы организации этой деятельности.

**Объектом исследования** выступает учебно-воспитательный процесс в условиях занятий физической культуры в общеобразовательных учреждениях и места в нем эстетического воспитания.

**Предметом исследования** являются направленное воздействие на организацию учебно-воспитательного процесса, образовательной среды, условий, способствующих формированию эстетических начал у подрастающего поколения.

Для поставленных задач мы использовали методы исследования:

1. Ретроспективный анализ литературных источников.
2. Передовой педагогический анализ работы.
3. Анкетирование.

4. Методы математической статистики.

Глава 1. Исследование состояния вопроса

**1.1. Понятия и термины.**

В педагогике понятие ***воспитание*** рассматривается в широком и узком смысле.

***Воспитание в широком смысле*** – это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой. Его сущность проявляется как процесс целенаправленного, организационно оформленного взаимодействия всех его участников на субъектно – субъектных отношениях, обеспечивающего их гармоничное развитие и эффективное решение социально значимых задач (Матвеев Л.П.,1991).

*Воспитание в узком смысле* – это целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса. Оно охватывает деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих потребностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов (Ж.К. Холодов, В. С.Кузнецов, 2000) .

*Воспитательный процесс* – это целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «я – концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам (Холодов Ж.К., Кузнецов, 2000) .

Главная цель воспитания в современных условиях состоит в создании материальных, духовных, организационных условий для формирования у каждого гражданина целостного комплекса социально – ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих его усиленное развитие (А.А. Френкин, 1983).

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирование духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, в том числе и эстетическим (Б.А. Ашмарин , 1990).

*Эстетическое воспитание* включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему (Е.А. Маймин, 1982).

*Эстетика* - от греческого - чувственное восприятие - наука о за­кономерностях эстетического освоения мира, о сущности и формах творчества по законам красоты (М.Ф. Овсянникова, 1983).

Термин *"эстетика"* впервые был введён в литературу немецким теоретиком искусства А. Г. Баумгартеном. Его труд «эстетика» был опубликован в 1750 г. С этого времени термином "эстетика" стали обозначать определённую отрасль научных знаний. Однако сама эстетика зародилась значительно раньше, ее эстетики уходят в глубокую древность (М.Я. Сараф, В.И. Столяров, 1986).

Возникновение эстетических идей относится ко времени развития рабовладельческой культуры Древнего Египта, Вавилона, Индии, Китая. Как сис­тема знаний об эстетических отношениях человека к действительности эсте­тика появилась в античной Греции» Материалистическая эстетика утверждает, что прекрасное - это жизнь, действительность.

"Под красотой" - писал М. Горький, - понимается такое со­четание различных материалов, а так же звуков, красок, слов, которое придаёт созданному. сработанному материалу человеком-мастером форму, действующую на чувство и разум, как сила, возбуждающая в людях удивление, гордость и в час­тности эстетическому воспитанию (Сараф М.М., Столяров В.И., 1986).

Эстетическое наслаждение доставляется творчеством, прекрасным духовным обликом спортсмена, красотой телосложения, красотой движений, строй­ностью фигуры, отличной осанкой, Эстетическое отношение более активно про­является у того, кто сам занимается физкультурой. Спорт приобретает колоссальную популярность, и как зрелище, привлекая воплощение творчества человеческого мастерства, острой спортивной борьбы, красотой и выразительностью движений (А.А. Адаскина, 1999).

В эстетическом воспитании средствами физической культуры проступают такие черты, как мас­совость эстетического воспитания, высокие требования к нему, возрастающая роль общественности в эстетическом воспитании трудящихся, органические сочетание спортивного мастерства и массовой физической культуры. С детских лет следует приучать ребёнка к чистоте и аккуратности одежды, соблюдению чистоты, красоты и уюта в там помещении. где он находится. Всё, что окружает ребёнка, подростка, может воспитывать эсте­тические вкусы. Важнее воспитывающее значение имеет красота мест спортивных занятий. В нашей стране масса спортивных сооружений: Дворцов спорта, бассейнов, стадионов, манежей, теннисных картов, катков, и т.д. Многие из них прекрасны в архитектурном отношении, в них минога света и воздуха. Выступления на таких спортивных площадках гармонично развитых спортсменов с их фигурами, лёгкими и лавками движениями создает большое эстетическое впе­чатление (Н.М. Глушак, 1974).

**1.2.Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим**

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 (А.А. Адаскина, 1999).

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится 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, 1977).

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

Из содержания эстетического отношения к действительности вытекают общие задачи эстетического воспитания:

I. Воспитание эстетических потребностей, т.е. сознательного стремления к прекрасному.

2. Воспитание эстетического восприятия и чувства, т.е. способности воспринимать и переживать прекрасное. Эстетическое восприятие эта своеобразный вид "живого созерцания" действительности. Оно требует установления чувственного контакта с предметами и явлениями, окружающего мира.

3. Восприятие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений, т.е. способности не только воспринимать, и оценивать и понимать прекрасное. Эстетический вкус предлагает и развитие способности создавать прекрасное.

4. Восприятие эстетических идеалов т.е. правильного понимания и активного стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является характерным для нашего общества.

5. Развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности.

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей эстетические потребности. При этом, важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках (схема 1). Занятия физической культурой представляют широкие возможности для этого (Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Схема 1.

Эстетическое воспитание повышает эффективность ФВ за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных стимулов к занятиям ФУ.

ФВ расширяет сферу эстетического воздействия на человека.

В процессе физического воспитания решаются как общие, так и *специальные задачи эстетического воспитания.*

*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).

*К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной* деятельности относятся:

* разнообразные виды самого ФВ, где преподаватель может указать своим учеником на моменты прекрасного.
* праздники, выступления;
* природные и гигиенические условия;
* обстановка на занятиях использования музыки и произведений искусства…

Эстетическое воспитание в процессе ФВ характеризуется следующими методами:

* эмоционально – выразительное объяснение ФУ, образное слово;
* технически совершенный и эмоционально - выразительный показ упражнения, который вызывает чувство восхищения;
* вдохновляющий пример в действиях и поступках;
* практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий ФУ (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Известно, что эстетика как наука изучает широкий круг явлений: различные проявления эстетического (прекрасное, возвышенное, героическое, трагическое и комическое), их отражение в сознании людей в эстетических восприятиях, представлениях, идеалах, взглядах, теориях, эстетическую деятельность людей, в ходе которой создаются эстетические ценности и т.п. (В. Кирсанов, 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, эстетические категорий, на которые он опирается в ходе познания и преобразования явлений физической культуры. Человек с развитым эстетическим вкусом имеет эстетические потребности, стремиться создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность (Е.А. Маймин, 1982).

Предметом изучения эстетики физической культуры может являться – эстетическое содержание и эстетические ценности; законы сознания, отражающие физическую культуру с эстетической точки зрения; формы эстетической деятельности человека в области физической культуры и спорта (Сараф М.М., Столяров В.И., 1986).

1.3. Компоненты эстетического воспитания в процессе обучения на уроках физической культуры

Эстетическую культуру школьников будут характеризовать ниже перечисленные компоненты.

Прежде всего, это достаточная широта *эстетических представлений* в связи с различными явлениями окружающей действительности и в связи с занятиями физической культурой и спортом. Эти представления являются предпосылкой к полноценному восприятию, осмысливанию и освоению многообразных эстетических проявлений. Широта эстетических представлений, понятий и суждений является необходимым условием осознания и относительной устойчивости критериев *эстетической оценки* (Н.С. Бервинова, 1977) .

Человека с высокой эстетической культурой характеризует и достаточно высокий *эстетический вкус*, свидетельствующий о духовном богатстве данной личности. Хорошо развитый эстетический вкус действует как весьма важное условие восприятия, освоения и оценки прекрасного и безобразного в окружающих явлениях действительности.

Одним из наиболее главных показателей эстетической культуры личности будет являться *эстетика деятельности*, выражающаяся во внешнем виде, поведении, поступках и отдельных действиях занимающихся. Все названные компоненты эстетической культуры должны развиваться и совершенствоваться в процессе эстетической подготовки учащихся (Т.В. Бакшева, 2001).

Остановимся немного конкретнее на восприятии окружающей действительности. Потому как учителю физической культуры во взаимодействии с учеником сопутствует и неотъемлемый психологический компонент – способность к восприятию.

Восприятие основывается на живом созерцании, представляет собой отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств человека. В эстетическом восприятии потребность взять предмет во всей его целостности и неповторимости, во всем многообразии и своеобразии его свойств, требует очень дифференцированных впечатлений. Здесь особое значение имеет тонкая чувствительность к цвету, звуку, форме, только она обеспечит богатство видения, постижения степени развития предмета. На основе чувствительных анализаторов базируется способность воспринимать целостные характеристики предмета – гармонию и дисгармонию частей и свойств, меру и конкретные проявления их (симметрию, пропорции, ритм, гармоничное цветосочетания и противоположное им). Без этой способности нельзя определить степень совершенства предмета и создать эталонные образы совершенства, необходимые для оценки воспринятого. Совершенство всегда целостная характеристика предмета, максимальное единство его формы и содержания (О. Буткевич, 1979).

На качестве эстетического восприятия сказывается способность *ассоциировать,* сопоставлять воспринимаемое с сохраненными памятью образами представления, со знаниями. Именно это обеспечивает опознание человеком предмета уже по отдельным свойствам и создание предметного образа, более богатого по содержанию, чем совокупность ощущаемых свойств, и более богатого, чем общее представление. В образе происходит некоторая перестройка содержания предмета за счет личного опыта, «наполнение» предмета новой жизнью через представления и воображение воспринимающего. Благодаря этой интерпретации предмета содержание образа в известной мере субъективное. Чем богаче у человека запас эстетических представлений и знаний, чем более развита способность ассоциирования образов восприятия с ними и с явлениями, ранее оцененными, особенно из других сфер действительности, тем быстрее, точнее, истиннее человек оценит красоту воспринимаемого (Е.А. Маймин, 1982).

Еще в глубокой древности люди среди других интересных и ценных свойств действительности выделили *красоту*. В эстетике существует точка зрения, отождествляющая красоту с цветом, симметрией, пропорцией, гармонией и т. п. Красоту нельзя определить ни без объекта, ни без воспринимающего его субъекта. Важным является умения различать подлинные ценности. Подлинная красота – значение предмета по отношению к эстетической потребности, которая выражает ведущие тенденции развития общества (А.Б.Щербо, Д.Н. Джола, 1980).

В соответствии с эстетикой (Н.С. Бервинова, 1977) физическую красоту человека необходимо рассматривать с двух сторон *– внешней и внутренней..*

*Внешняя* (телесная) организация человека объемлет все то, что характеризует формы и типы телосложения. Основы ее разрабатывались преподавателями различных научных школ и течений. Стремление определить внешние структурные признаки прекрасного в человеке через « форму» (Л.Сакетти,1905; Д.Дидро,1936), «гармонию» (Г.Демени.1915), тщательная разработка канонов человеческой красоты, основанных на математическом соотношении частей тела, - все это особые подходы к решению проблемы телесной красоты человека. Красота человеческого тела – есть продукт социально-трудовой, а не только естественно-биологический.

Вертикальная походка, а следовательно, и гордая осанка, открытое солнцу и ветру лицо, устремленный вдаль взор, совершенная по красоте рука, гармоничность  и симметрия анатомической структуру – это прежде всего плоды активности человека. Особенность этого естественно-творческого способа совершенствования внешней красоты человека в том, что он исключает всякую искусственность (Ф. Морель,, 1978).

Но даже при совершенной телесной организации человек может не обладать необходимыми функциональными возможностями для освоения многообразия эстетических явлений. Вот почему необходима и *внутренняя красота* физической организации человека. Она выражается в крепком здоровье, богатстве физических возможностей и рациональности движений (Л.Д. Назаренко, 1999).

Среди базовых разделов в программном материале по физической культуре виды гимнастики, располагают в этом отношении огромными возможностями. Учебные занятия по спортивной гимнастике в 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, 1977). Тесная связь гимнастики со средствами художественного воспитания – музыкой и танцами – расширяют ее эстетические возможности. Однако наличие всего многообразия положительных эстетических сторон в учебных занятиях гимнастикой само по себе еще не гарантирует качественного роста уровня эстетической подготовленности школьников (Л.С. Зинкевич, 1997).

1.4. Эстетическая подготовка, ее значение.

Эстетическая подготовка – это одна из сторон совершенствования личности занимающегося, которая возникает в связи с эстетическим освоением избранной сферы деятельности. Смысл и цель ее в процессе занятий состоит, по нашему мнению, в формировании эстетического отношения ко всем сторонам той деятельности, которая протекает в связи с освоением специально подобранных физических упражнений.

Ученик должен глубоко освоить эстетические стороны различных форм занятий, уяснить их содержание и взаимосвязь, педагогическое и, в конечном счете, социальное значение. Проявляться это будет в формировании у занимающегося эстетического отношения к совершенствованию своего физического облика, изучению эстетического своеобразия техники строго стилизованных движений и их органическому сочетанию с музыкальным сопровождением, приобретением умения придавать упражнениям соответствующую эмоциональную окраску, овладением стойкими навыками эстетического поведения и так далее. Другими словами, по сравнению с эстетическим воспитанием, эстетическая подготовка будет отличаться специализированностью и, следовательно, известной сжатостью границ.

Таким образом, эстетическую подготовку учащихся мы рассматриваем как необходимую 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 культурой и спортом, 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» (13).

**1.5. Возрастные особенности старших подростков**

Цель физического воспитания – оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П. Матвеев, 1989).

Эта цель отражает как общественные интересы, так и личные. К физическому совершенству всегда стремился человек на любом этапе эпохи. Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000). Человек во всех проявлениях личной и общественной жизни, на производстве и в быту должен быть воспитан и культурен, красиво сложен и т.д. (А.П. Ситник, 1982).

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном итоге приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача решается посредством занятий физической культурой, которая предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие оптимального веса, обеспечение телесной красоты (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Педагогическая практика убеждает, что наибольшего внимания к себе требуют старшие подростки, учащиеся 9-11 классов.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс.

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 (А.П. Ситник, 1982). В этом возрасте ребенок эмоционально восприимчив и нуждается в умелом и систематическом руководстве.

Вместе с тем именно в этот период развития подростка выпускнику среднеобразовательной 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.

**1.6. Средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание школьников**

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 "Дискоболла" 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 (Лукьяненко В.П., 2002).

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, фитнесс, 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. а*эро –*воздух, *биос* –жизнь) стало известно всему миру в 1968 году, когда американский физиолог профессор Купер опубликовал книгу «Аэробика», видя физическое несовершенство, частую заболеваемость (Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, 2000)

**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 (В.П. Лукьяненко, 2001).

**Калланетика** – это программа из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

**Гидроаэробика (аква-аэробика) –** это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

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

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Эффективность таких занятий заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Коллективная форма занятий помогает реализовывать потребность в общении. Сила и выносливость, гибкость и пластичность, красота и уверенность в себе – вот, что присуще современным методикам физической культуры (Н.Н. Грудницкая, 2002).

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.);
* обще развивающие (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).

**Глава 2. Организация и методы исследования**

**2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось в одиннадцатом классе среднеобразовательном учреждении № 21 города в марте месяце 2003 года. Были проведены педагогический анализ опыта работ и анкетирование в ракурсе исследуемой проблемы. В анкетировании (см. приложение 1) участвовали учащиеся 11 класса в количестве 20 человек (11 девочек, 9 мальчиков).

**2.2. Методы исследования**

**2.2.1. Ретроспективный анализ литературных источников**

Способы получения ретроспективной информации включает анализ литературных источников, анализ документальных материалов, анкетирование ретроспективных событий (Б.А. Ашмарин, 1978).

С помощью анализа литературных источников можно получить информацию в ретроспективном плане. Известно, что даже самая оперативная информация попадает к читателю минимум через несколько месяцев после окончания исследования. Поэтому главной задачей анализа литературных источников является определение того, что ранее сделано другими исследователями по теме, поставленной для разработки.

**2.2.2. Передовой педагогический анализ**

Передовой педагогический опыт – это деятельность школы или отдельных учителей, которая приводит к достижению высоких результатов в решении актуальных задач физического воспитания учащихся. С этой точки зрения в нашем исследовании представляли интерес не только школы, которые добились высоких результатов по комплексу основных задач физического воспитания, но и школы или отдельные учителя, преподаватели в высших учебных заведениях, тренера, которые сумели достичь выдающихся успехов по отдельным сторонам физического воспитания учащихся, затрагивающие эстетическое воспитание. Особую актуальность могут представлять следующие проблемы:

* воспитание положительных мотивов к занятиям по физической культуре;
* овладение жизненно-важными двигательными умениями и навыками;
* достижение высоких результатов в воспитании личности учащихся, посредством эстетического воздействия в процессе занятий ФК;

**2.2.3. Анкетирование**

**-** относится к социологическим методам исследования. Благодаря этому методу исследования мы получали информацию от респондентов путем письменных ответов. Это позволило нам изучить их мнения для установления текущего состояния интеллектуального компонента на уроках физической культуры. Нами были составлены вопросы, побуждающие опрашиваемых дать полные и правдивые ответы по волнующей нас проблеме (см. приложение 1).

**Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

В средней школе № 21 с 2001 учебного года идет активная работа по эстетическому воспитанию учащихся, где имеется научное направление в этой области. Эстетическое воспитание в данной школе предусматривает:

* занятия теоретического плана на факультативных уроках;
* занятия ритмической гимнастикой;
* занятия бальными танцами;
* занятия художественной гимнастикой.

Все занятия имеют как обычную группу, так и коммерческую. Работа ведется в широкомасштабном процессе. Дети, занимающиеся в этих коллективах, развиваются с всесторонней гармонической точки зрения, получают положительные эмоционально - эстетические и музыкальные переживания от этого процесса, повышают свою двигательную активность за счет вышеперечисленных занятий, выступают на соревнованиях и спортивно –массовых мероприятиях, повышая свой уровень мастерства. Результатом труда явилось то, что в 2002 году в марте месяце команда по ритмической гимнастике под руководством мастера спорта Советского союза по художественной гимнастике Миргородской Екатерины, заняла второе место в ежегодном первенстве по ритмической гимнастике среди школьников города Ставрополя. Поскольку работа по эстетическому воспитанию идет в основном с девочками, есть ряд пожеланий со стороны родителей и коллектива школы, приобщать мальчиков разных возрастных групп к этому виду деятельности.

##### В результате обработки анкетирования мы пришли к следующему (см. таблицу 1). Школьники одиннадцатого класса 50 % считают, что цель физического воспитания направлена на воспитание физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

Несмотря на мнение учащихся исследуемой группы, что эстетическое воспитание играет немалую роль в жизни человека (50 %), подготовка в этой области необходима (60 %) в среднеобразовательной школе в системе физического воспитания школьников и 75 % придают большое внимание своему внешнему виду. Всего 36 % девушек занимаются танцами и ритмической гимнастикой и 55 % юношей занимаются в тренажерном зале и другими видами спорта. Все (100 %) занятия проходят на платной основе.

На наш взгляд эстетическое образование и эстетическая подготовка должна рассматриваться как один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, а также как непременное условие разностороннего и гармонического развития ребенка. Необходимо организовывать и проводить практические и теоретические занятия в ракурсе расширения общего кругозора и эрудиции по формированию эстетической двигательной культуре и культуре в целом, искать пути реализации дополнительных занятий по формированию телосложения, укрепления здоровья, приобщения к занятиям физическими упражнениями на бюджетной основе.

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | Ответы респондентов (%) |
| 1. | Ваш возраст\_\_\_\_\_\_\_Ваш пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 13-14 лет (55 % девочки, 45 % мальчики) |
| 2. | По Вашему мнению, цель физического воспитания направлена на:  **а) Физическое совершенство человека.**  **б) Воспитание физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.**  **в) Все выше перечисленное.** | 30 %  50 %  20 % |
| 3. | Играет ли эстетическое воспитание в жизни человека важную роль?  **а) Да, и очень сильно.**  **б) Да, но не очень сильно.**  **в) Нет, совсем не играет роли.** | 50 %  40 %  10 % |
| 4. | По вашему мнению, на уроках физической культуры предусматривается ли эстетическое воспитание?  **а) Да.**  **б) Нет.**  **в) Не знаю.** | 75 %  10 %  15 % |
| 5. | Необходима ли эстетическая подготовка учащихся среднеобразовательной школы в системе физического воспитания?  **а) Да.**  **б) Нет.**  **в) Не знаю.** | 60 %  10 %  30 % |
| 6. | Волнует ли Вас оценка, которую окружающие Вас люди дают Вашему внешнему виду?  **а) Да, и очень сильно.**  **б) Да, но не очень сильно.**  **в) Нет, совсем не волнует и не беспокоит.** | 75 %  25 %  - |
| 7. | Считаете ли Вы нужным применение современных направлений (аэробики, шейпинга, атлетической гимнастики и др.) физической культуры для улучшения своего телосложения и самочувствия?  **а) Да.**  **б) Нет.**  **в) Не знаю.** | 90 %  -  10 % |
| 8. | Занимаетесь ли Вы в какой-нибудь секции, напишите в какой (на платной основе или нет)?  **а) на платной основе;**  **б) Без платно** | 36 % девушек занимаются ритмической гимнастикой и танцами;  55 % юношей - в тренажерном зале и др. видами спорта.  100 %  - |
|  |  |  |

###### Заключение

Необходимость изучения вопросов эстетической подготовки учащихся, диктуется как немногочисленными соответствующими теоретическими и экспериментальными разработками, так и неудовлетворительным состоянием практического опыта осуществления ее в повседневных занятиях.

Наличие тесной взаимосвязи между физическим и эстетическим воспитанием, возможности использовать эстетическую подготовку в разностороннем совершенствовании занимающихся нужно экспериментально проверить и получить.

Содержание эстетической подготовки учащихся на занятиях по физической культуре должно включать в себя освоение всего многообразия эстетических сторон, как изучаемого вида спорта, так и физической, технической и моральной подготовки.

В целях эстетической подготовки необходимо применять просмотр специально подготовленных слайдов, давать творческие задания, практиковать систематическое использование само – и взаимооценок эстетических сторон учебного процесса. Осуществлять подготовку в данной области - методами артистического показа, методами практического приучения к творческим проявлениям в двигательной деятельности. Отличительной особенностью метода артистического показа может являться технически совершенная точность, легкость, свобода, согласованность, ритмичность движений. Методу практического приучения может быть свойственно многократное повторение и закрепление установленных заданий и требований, обеспечивающих накопление положительного эстетического опыта.

Специально организованная эстетическая подготовка будет оказывать положительное влияние на приобретение учащимися знаний о формальных и эстетических сторонах красоты занимающихся.

Таким образом, эстетическую подготовку позволительно рассматривать как один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, а также как непременное условие разностороннего и гармонического развития ребенка.

**Выводы:**

1. В ходе проведения нашего исследования мы изучили и проанализировали специальную и методическую литературу по разрабатываемой теме в количестве 14 источников. Существуют немногочисленные исследования, разработки, достаточный материал по эстетическому воспитанию в учебно-воспитательном процессе. В связи с этим игнорировать эту проблему нельзя, так как эта она подразумевает влияние на всесторонне-гармоничное развитие личности.
2. Обобщив опыт работы ведущих специалистов – практиков, мы считаем, что виды эстетической деятельности вносят посильный вклад в эффективность занятий и привлечения детей разного возраста к двигательной активности. Но идет недостаточно активная целенаправленная работа по воспитанию эстетики посредством различных физических упражнений с мальчиками и юношами школьного возраста.

3. Данное исследование способствовало повышению профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта и может быть использовано как рекомендации для студентов факультета физической культуры на период педагогической практики и в секционной работе.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Адаскина А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии, 1999. - №6. – С.100-110.
2. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь: Кавказкий край, 2001. С. 50-51.
3. Бервинова Н.С. Исследование эстетической подготовленности студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой. – Дис…канд. пед. наук. 13.00.04; Утв 18.07.79. – М. 1977. – 172с.
4. Бернштейн Н.А. О построении движений.-М.: Медгиз, 1974
5. Боброва Г. Искусство грации. – Ленинград: Детская литература, 1986. – 110 с.
6. Буткевич О. Красота. Природа. Сущность. Формы. – Л., 1979. – С. 5.
7. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры //Физическая культура в школе. -№11, 1974.
8. Гольдентрихт С.С. Эстетическое воспитание студентов. – М.: Изд-во МГУ, 1973.- С.5-7.
9. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий. Дис. Канд. пед. наук., 2002. – 125с.
10. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 1997, 68-71с.
11. Кальянов В.Т. Эстетическая подготовка учителя в школе. Дис…канд. – М, 1970 С.4-6.
12. Королева Г.И., Петрова Г.А. Система эстетической подготовки студентов в высших учебных заведениях. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1984. – 180с.
13. Краткий словарь по эстетике:Книга для учителя /Под ред. Аконьшина Е.А., Аронова В.Р., Овсянникова М.Ф. – М. : Просвещение, 1983. – 224с.
14. Кременцова О.В. Об эстетической сущности педагогической деятельности // Советская педагогика, 1983. - №6. – С. 102-106.
15. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224с.
16. Маймин Е.А. Эстетика – наука о прекрасном. - М.Просвещение,1982
17. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
18. Морель Ф. Хореография в спорте. М.: Фис, 1978
19. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
20. Сараф М.Я., Столяров В.И. Введение в эстетику спорта. Учебное пособие для институтов физкультуры. - ФиС. - М., 1986г.
21. Ситник А.П. Основы эстетики и искусствознания в сельской школе. – М.: Просвещение, 1982. – 49с.
22. Спорт, музыка, грация: Художественная гимнастика /Под ред. Кирсанова В. – 2-е изд. –М.:Ф и С, 1984
23. Теория и методика физического воспитания. Под. ред. Б.А. Ашмарина М.: Просвещение, 1990.
24. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М.: Фис, 1983г.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта. – Академия. – М. – 2000 г.
26. Якимова Л.А. Структура двигательной профессиональной деятельности выпускников физкультурных вузов с учетом будущей профессии / Тезисы 25 научной конференции студентов и молодых ученых вузов юга России. – Краснодар, 1998. – С.143-144.

Приложение 1.

Анкета 1

(для учащихся общеобразовательных учреждений).

**Уважаемый ученик!**

Группа ученых проводит исследование с целью изучения отношения учащихся к различным формам организации занятий по физической культуре, которые повышают уровень эстетико-двигательную культуры.

Предлагаем Вам принять участие в исследовании. Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию оптимизации занятий физической культурой. Именно Ваше мнение, суждения, пожелания особенно важны для решения этой непростой задачи. В целях экономии Вашего времени на все вопросы даны возможные варианты ответов.

От вашей доброжелательности, искренности ответов будет зависеть успех исследования.

Как заполнить анкету:

1. Внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответов на него.
2. Если Ваше мнение не совпадает с предложенными ответами или, ответ отсутствует и оставлено место, напишите его сами так же в анкете.
3. Если Вы не можете дать определенный ответ по какому-либо вопросу, отметьте позицию «Затрудняюсь ответить». Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов!
4. Анкета анонимна, но по желанию фамилию можно указать.

Надеемся, что Вам не составит большого труда внимательно ознакомиться с содержанием анкеты и по возможности наиболее точно и без пропусков ответить на все поставленные вопросы.

**Заранее благодарим Вас за участие в исследовании!!!**

1. Ваш возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. По Вашему мнению, цель физического воспитания направлена на:

**а) Физическое совершенство человека.**

**б) Воспитание физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.**

**в) Все выше перечисленное.**

1. Играет ли эстетическое воспитание в жизни человека важную роль?

**а) Да, и очень сильно.**

**б) Да, но не очень сильно.**

**в) Нет, совсем не играет роли.**

1. По вашему мнению, на уроках физической культуры предусматривается ли эстетическое воспитание?

**а) Да.**

**б) Нет.**

**в) Не знаю.**

5. Необходима ли эстетическая подготовка учащихся среднеобразовательной школы в системе физического воспитания?

**а) Да.**

**б) Нет.**

**в) Не знаю.**

6. Волнует ли Вас оценка, которую окружающие Вас люди дают Вашему внешнему виду?

**а) Да, и очень сильно.**

**б) Да, но не очень сильно.**

**в) Нет, совсем не волнует и не беспокоит.**

7. Считаете ли Вы нужным применение современных направлений (аэробики, шейпинга, атлетической гимнастики и др.) физической культуры для улучшения своего телосложения и самочувствия?

**а) Да.**

**б) Нет.**

**в) Не знаю.**

1. Занимаетесь ли Вы в какой-нибудь секции, напишите в какой (на платной основе или нет)?