

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

**Купцова В. Г., канд. пед. наук, доцент,  
Михеева Т.М., канд. пед. наук, доцент,  
Фунтиков Н.Н.**

**Оренбургский государственный университет**

Реформирование системы образования России, ее гуманизация, направленность на развитие и самореализацию личности, предполагает возрождение подлинной духовности в ее взаимосвязях с культурой.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Физическая культура как вид культуры общества, есть творчески преобразованная деятельность, направленная на удовлетворение личностных потребностей и формирование двигательных способностей человека. Физическая культура позволяет разносторонне воздействовать на физическое и духовное совершенствование личности, призвана создавать основу для формирования устойчивых нравственных и эстетических качеств личности, способствует проявлению самостоятельности и повышает культуру личности.

Необходимо учитывать, что физкультурное образование направлено не только на обучение и совершенствование двигательным действиям, но и на формирование нравственных сторон личности, на сохранение психического, духовного здоровья.

Термин «эстетика» переводится как чувствующий, чувственный, это индивидуальная форма отражения прекрасного в природе и искусстве. С философской точки зрения эстетика – это наука, изучающая выразительные формы, соответствующие представлению о прекрасном, возвышенном, сферу специфического проявления ценностного отношения между человеком и человеком, человеком и миром, проявлением прекрасного в жизни и в искусстве. Человеку присуще чувствовать красоту окружающих его предметов. [2]

Возможность видеть и замечать красивое, прекрасное ведет к формированию эстетического чувства, которое совершенствовалось в процессе развития общества.

В термин «эстетика» включены: эстетический вкус, эстетическое чувство, эстетическая потребность, красота, чувство прекрасного. Эти компоненты позволяют формировать человеку собственное отношение в виде личного мнения (нравится или не нравится).

Эстетическое воспитание решает свои задачи во взаимодействии с другими видами воспитания: трудовым, правовым, нравственным, физическим и др.

Эстетическое воспитание является значимой частью формирования личности, оно зависит от развития общественных, социально-экономических отношений, уровня развития эстетической культуры в обществе, педагогической науки, и других факторов.

Формирование всесторонне развитой личности невозможно без овладения человеком всеми богатствами культуры, в том числе эстетической культуры. Эстетическое воспитание позволяет целенаправленно воздействовать на формирование и совершенствование системы эстетических потребностей личности. Оно содействует развитию в человеке чувство прекрасного, воспитывает умение воспринимать красоту, способствует повышению уровня собственной культуры, проявлению творческой активности, и самовыражению через различные формы движения. [1]

В физкультурно-спортивной деятельности, накоплен большой практический опыт и арсенал средств и методов физической культуры, которые способствуют успешному физическому, духовному, и нравственному совершенствованию личности. Среди большого разнообразия видов спорта выделяют виды, непосредственно связаны с понятием «эстетика». Это художественная гимнастика, фигурное катание, спортивная аэробика, синхронное плавание, спортивные танцы и другие. Также необходимо выделить образовательно-развивающие виды физкультурной деятельности: музыкальная ритмика, ритмическая гимнастика, оздоровительные виды аэробики, элементы хореографии. Все перечисленные виды являются ярким примером артистичности, грации, выразительности и музыкальности. Ядром такой деятельности является эстетическое воспитание.

Физическое воспитание в вузе должно быть не только учебной дисциплиной, но и важным компонентом формирования культуры движения, и эстетической культуры личности.

Программный материал по дисциплине «Физическая культура» призван решать определенные задачи средствами физической культуры. Учитывая, что занятия по физической культуре у студентов проводятся в отдельных группах по половому признаку, у педагогов есть возможность включать в структуру учебного занятия элементы хореографии, современных танцев, музыкально-ритмические упражнения, виды аэробики. Студентки с большим желанием выполняют такую работу, демонстрируя выразительность, эмоциональность и культуру движений.

Специфические средства физической культуры приносят эстетическое наслаждение, как самому человеку, так и окружающим (зрителям). Такие упражнения позволяют формировать правильную и красивую осанку, легкую походку, изящные движения, «облагораживают» тело и образ человека.

Элементы эстетических видов физкультурно-спортивной деятельности отличаются красотой, стилем, точностью движений, культурой движений. На занятиях воспитывается понимание красоты, пластики в движениях, формируется мышечная топография тела, что позволяет влиять на воспитание эстетических вкусов, чувств, представлений, способствовать проявлению

положительных эмоций от деятельности двигательного характера. Гармонизация тела, души через физические движения рождают внутреннюю духовную красоту, проявляющуюся в ритме, ловкости, четкости, радости, самоутверждении. Красивое движение это, прежде всего движение точное, ловкое, красивое; это двигательные действия, которые отличаются выразительностью, целесообразностью.

В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи эстетического воспитания:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры и спорта;
- воспитание правильно оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке;
- воспитание эстетической оценки движений тела человека;
- формирование эстетики поведения и межчеловеческих отношений в физической деятельности.

Основные средства, применяемые на учебных занятиях физической культуры у студентов:

- элементы хореографии и ритмической гимнастики;
- базовая аэробика;
- элементы современных танцев.

Музыка выступает как средство эстетического воспитания в этих видах. Она должна имеет яркий «характер», быть ритмичной, динамичной. Не допускается использование агрессивной музыки. «Музыка есть в буквальном смысле слова память нашего тела об истории творения. Поэтому каждый музыкальный такт точно соответствует какому-то жесту, где-то в памяти нашего тела сохранившемуся. Идеальный танец создаётся тогда, когда всё наше тело становится звучащим музыкальным инструментом, и на каждый звук, как его резонанс, будет рождаться жест». (Максимилиан Волошин)

Мелодичная и ритмичная музыка тонизирует и «оживляет» происходящие в организме биохимические процессы и перестраивает нервный аппарат и психику человека. Занятия сопровождаются активными обменными процессами в организме, происходят физиологические изменения (положительные «сдвиги») за счет аэробных физических нагрузок. Аэробные нагрузки значительно улучшают дыхательные функции организма, требуют потребления значительного количества кислорода. В комплексы ритмической гимнастики, аэробики, включены циклические упражнения: бег, наклоны, выпады, махи ногами, скачки, прыжки, танцевальные элементы. Они выполняются методом повторного упражнения, серийно, что позволяет воздействовать на коррекцию веса тела за счет активизации обменных процессов организма.

Данные виды позволяют: повысить двигательную активность, работоспособность, воспитывать правильную осанку, пластичность в движениях; способствуют улучшению психического состояния и нормализации

веса тела; развивают чувства ритма, музыкальность, умение согласовывать свои движения с музыкой.

Педагогическое значение данных видов в практике заключается в проявлении:

сознательности и творческого отношения к деятельности, активности, повышения работоспособности, развития координационных способностей и гибкости. Гибкость важное физическое качество, проявляется в подвижности суставов, ежедневно в жизнедеятельности человека.

Необходимо развивать у студентов эмоционально-творческую активность, специальные умения и навыки. Для этого студенты самостоятельно готовят инструкторскую практику, проводят комплексы и самостоятельно выбирают музыкальное сопровождение. Практика показывает, что такие занятия повышают интерес к физической культуре и самостоятельному выполнению упражнений.

Для проведения занятий, направленных на эстетическое воспитание личности, педагог должен быть хорошо подготовлен. Велико значение личного примера учителя, его отношение к работе. К.Д. Ушинский писал, что влияние личности учителя «нельзя заменить» ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений.

#### *Список литературы*

- 1. Масловская СВ. Педагогические основы становления эстетической культуры учащихся: Методическое пособие. - М.: Просвещение, 1990 - 201 с.*
- 2. Назаренко Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности // Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. №4. С. 8-10*
- 3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.- М.: Просвещение, 1989 – 175 с.*