

Прилуцкая Светлана Александровна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Среднее общеобразовательная школа №11»

Кемеровская область Киселевский городской округ

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

На протяжении шести лет я работаю с девушками 10-11 классов. Этот 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. У девушек в отличие от юношей наблюдается меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс. В период перехода от детства к юности происходят серьезные изменения в интересах, стремлениях и вкусах школьников. Вместе с тем именно в этот период развития выпускника средней общеобразовательной школы необходимо дать прочные эстетические знания, сформировать у него понятия об эстетическом идеале, воспитать вкус в манерах себя держать, к своей внешности.

Для этого на своих уроках стараюсь создавать условия по формированию эстетической культуры личности.

Основными формами работы в школе по данному направлению являются: урок (гимнастика, фитнес).

Все разделы программного материала по физической культуре, несомненно, способствуют эстетическому воспитанию, но огромными возможностями в

этом отношении располагает гимнастика, особенно художественная гимнастика.

В ходе изучения раздела художественной гимнастики включаем просмотр показательных выступлений гимнастов, выделение элементов для воспроизведения, выполняем упражнения с предметами: скакалкой, лентой, обручами и т.д. Учащиеся не только разучивают упражнения, но и сами составляют комплексы и комбинации с предметами. Выполнение упражнений с предметами придает большую эмоциональность и насыщенность занятиям художественной гимнастики.

Таким образом, художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает и прививает вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

В последнее время разрабатываются нетрадиционные, инновационные системы и методики физической культуры, флорбол, бадминтон и др. Среди них существуют физкультурно-оздоровительные системы для девушек – фитнес способствующий коррекции осанки, походки, телосложения, тем самым влияющий на физическую внешность человека. Каждый из нас выбирает тот вид деятельности который ближе к нему. Я выбрала фитнес. Так как я работаю с девушками 10-11 классах, а именно в этом возрасте происходят серьезные изменения в интересах, стремлениях и вкусах школьников. Для того, что бы разнообразить уроки, сделать их интересными, современными.

С 2011 на своих уроках стала проводить разминку виде аэробики, а в заключительную часть включать упражнения на укрепления мышечного корсета.

28 мая 2010 года президент «Федерации фитнес-аэробики России» Ольга Слуцкер обсудила с Президентом РФ ситуацию, касающуюся уроков

физкультуры в Российских школах. Она поддержала предложение Д.А. Медведева о введении третьего урока физкультуры в школах, но при этом, заметив, что этот третий урок наполнен тем же содержимым, что и два других, предложила поменять саму концепцию урока физкультуры. «Если говорить об уроках физкультуры, нам точно не нужно возвращаться в советскую пору – ничего особенного в них хорошего не было,- нам нужны новые уроки физической культуры, современные». В нашей школе уроки проходят так (просмотр ролика).

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности как одно из средств физического и психического развития школьников. А так же применять как внеурочную деятельность.

Итак, в школе на уроках физической культуры создаются условия для эстетического воспитания школьников, которые обеспечивают формирование составляющих эстетической культуры личности – вкус, эстетическое чувство, гармоничное тело, стремление к преобразованию действительности по законам красоты.