**АСПЕКТИ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**ASPECTS OF AESTHETIC EDUCATION OF THE ADULT POPULATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

Науковий керівник: асистент кафедри фізичного виховання і спорту

Гибескул Ольга Станіславівна

Здобувач бакалаврату Карпенко Марина Сергіївна

Supervisor: assistant, Department of Physical Education and Sport

Hybeskul Olga Stanislavivna

Bachelor's candidate Karpenko Maryna Serhiіvna

**Анотація:** В роботі показані деякі аспекті фізкультурно-естетичного виховання дорослого населення. Висвітлені завдання та напрями такого виховання. Зроблена спроба дати визначення терміну «фізкультурно-естетичне виховання». Підкреслюється, що чім різноманітнішими будуть зв'язки фізичної культури і спорту з мистецтвом, тим різнобічним буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень.

**Ключові слова:** фізичне виховання, естетичне виховання, спорт, населення.

**Annotation:** The paper shows some aspects of physical culture and aesthetic education of the adult population. The tasks and directions of such education are clarified. An attempt is made to define the term «physical and aesthetic education». It is emphasized that the more diverse the links between physical culture and sports and art, the more diverse will be the development of man, the higher his cultural level.

**Keywords:** physical education, aesthetic education, sports, population.

Метою фізичного виховання дорослого населення є насамперед збереження і зміцнення здоров'я, оптимізація фізичного розвитку, виховання моральних та естетичних якостей, забезпечення підготовленості до продуктивної професійної діяльності. Фізичне виховання дорослої особистості повинно враховувати специфіку різних верств населення, вік, стан здоров'я, фізичні дані, рід діяльності, особисті інтереси у сфері фізичної культури, конкретні можливості організації процесу фізичного виховання. Його основними завданнями є покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, всебічний вплив на ланки опірно-рухового апарату, зміцнення м'язів і суглобів, виправлення постави, зміцнення нервової системи, максимально довге збереження необхідних фізичних навичок, естетичних і морально-вольових якостей, здатності до самоконтролю, активної життєвої позиції [4].

Основним принципом фізичного виховання дорослого населення є принцип оздоровчої спрямованості, що передбачає дотримання низки правил: застосовувати ті засоби фізичного виховання, які мають науково обґрунтовану оздоровчу цінність; розраховувати фізичні навантаження залежно від реальних можливостей людини; забезпечувати регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [4].

Фізичне виховання – це єдність реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності, в процесі якої людина вступає в зв’язки і стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітнішими будуть ці зв'язки, тим різнобічним буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень.

Під естетичним вихованням розуміють систематичне науково вмотивоване звернення до людських емоцій, що допомагає сприйняттю прекрасного у житті й мистецтві, дозволяє бути активним творцем естетичних цінностей, систематичний цілеспрямований вплив на особистість, орієнтований на формування її естетичних ідеалів, смаків, потреб. У широкому значенні йдеться про забезпечення якісних змін у рівні естетичної культури особистості. Процес такого виховання триває все життя, на протязі якого поступово усуваються суперечності між рівнем естетичної культури людства та естетичним досвідом особистості [1].

На основі цього можна пояснити і появу концепції спорту як мистецтва, ідеї ототожнення цих двох феноменів культури. Як зауважив М. Я. Сараф при поясненні спроб віднесення спорту до сфери мистецтва, перш за все, важливо враховувати, що стрімкий розвиток спорту впливає не тільки на вузьке коло фахівців, але й на багатомільйонні маси глядачів і спортсменів. Естетичні закономірності стали відігравати досить істотну роль у функціонуванні та розвитку спорту. Прагнення пізнати їх викликало потребу в створенні естетичної теорії спорту. Фахівці зі спорту звертаються до мистецтва та мистецтвознавства в надії знайти там пояснення естетичним феноменам спорту [2, 3].

Відомий балетмейстер К. Я. Голейзовський на сторінках журналу «Театр» прямо стверджував, що спорт, поза всяким сумнівом, є мистецтвом. У передмові до книги «Людина, спорт і буття» E. Fridenberg висловлює думку про те, що «спорт – це рід прикладного мистецтва». На його думку, зі специфічних мистецтв спорт найближче до балету, де засобом художньої виразності також служить людське тіло. Paul Frayssinet вважає спорт таким же мистецтвом, як музика, поезія чи танець [2].

Тенденція до посилення естетичної виразності і прагнення до досконалості рухів – характерна особливість сучасного спорту. Тенденція ця тим сильніше, чим більш значущою в спорті стає його естетична сторона. В даний час чітко простежується тенденція до підвищення ролі і значення в спорті естетичного фактору – артистизму, виразності рухів та ін. [3].

Прагнення підвищити значимість естетичного фактору простежується не тільки в техніко-естетичних, а й у всіх інших видах спорту. Як влучно зазначив М. О. Бернштейн, раніше в спорті намагалися нарощувати грубу силу, тепер же головне завдання тренування – домогтися досконалості у виконанні рухів, управлінні ними, в чіткому і усвідомленому контролі за ними [3].

Виходячи з цього, основними напрямами естетичного виховання дорослого населення засобами фізичної культури і спорту можна вважати: розширення нетрадиційних засобів підготовки (електростимуляція, стретчинг, методи розвитку фізичних якостей, методи розвантаження, східні системи та ін.); збалансований режим відпочинку і навантажень, харчування, засобів відновлення та стимуляції працездатності; максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і властивості.

Серед основних функцій фізкультурно-естетичного виховання – формування естетично-ціннісної орієнтації на красу рухів і тіла та розвиток творчих потенцій людини. В його процесі зазначені цінності інтеріоризуються, отримують внутрішній зміст, завдяки чому формується і розвивається здатність особистості до естетичного сприйняття і переживання відчуттів від рухів, формуються естетичні смаки та уявлення про естетичний ідеал фізичної бездоганності. Таким чином, фізкультурно-естетичне виховання – це виховання красою рухів і через гармонію тіла і духа, гармонізацію внутрішнього світу.

**Список літератури:**

1. Куценко С. Вплив естетичного виховання на формування творчого потенціалу студента-хореографа засобами народно-сценічного танцю. Problemi pìdgotovki sučasnogo včitelâ Probl. pìdgot. sučas. Včitelâ, 2013. С. 241.
2. Лоу Б. Красота спорта. Междисциплинарное исследование. М. : Радуга, 1984. 256 с.
3. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
4. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч,2000. 184 с.