**МОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»**

**Кафедра физической культуры**

**Эстетическое воспитание средствами физической культуры и спорта**

Выполнила: **студентка 305 группы ИФМИП**

**Мухтарова Виктория**

Проверил: **Шкляров Сергей Васильевич**

**Новосибирск 2006**

Эстетическое воспитание – целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности. Это отношение с возникновением человеческого общества развивалось вместе с ним, воплощаясь в сфере материальной и духовной деятельности людей. Оно связано с восприятием и пониманием ими [прекрасного](http://www.cultinfo.ru/fulltext/1/001/008/092/446.htm) в действительности, наслаждением им, эстетическим творчеством человека. В социалистическом обществе эстетическое воспитание ведется в интересах всего народа, строится на единых научно-методологических основах. В капиталистических странах эстетические ценности в полной мере являются достоянием элиты. Эстетические потребности широких слоев народа удовлетворяются главным образом [«массовой культурой»](http://www.cultinfo.ru/fulltext/1/001/008/074/216.htm).

В системе общего воспитания, являясь ее составной частью, эстетическое воспитание подчинено всестороннему развитию личности. Учения об [искусстве](http://www.cultinfo.ru/fulltext/1/001/008/056/708.htm) как форме проявления духовной культуры человечества эстетическое воспитание утверждает в людях эстетический идеал, понимание прекрасного, развивает эстетический вкус, творческие способности вносить прекрасное в жизнь.

Прекрасное в жизни — и средство и результат эстетического воспитания. Оно концентрируется в искусстве, художественной литературе, неразрывно связано с природой, общественной и трудовой деятельностью, бытом людей, их взаимоотношениями. Система эстетического воспитания в целом использует все эстетические явления действительности. Особое значение при этом придается восприятию и пониманию прекрасного в трудовой деятельности, развитию у человека способности вносить красоту в процесс и результаты труда.

Подготовка человека к восприятию прекрасного в искусстве, литературе, в жизни, наслаждению им, правильная его оценка — одна из важнейших задач эстетического воспитания. В обществе создаются необходимые условия для ее решения, т. к. здесь успешно идут процессы обогащения искусства знанием жизни и дальнейшего приобщения к ценностям культуры. Важнейшей частью эстетического воспитания является спортивное воспитание и воспитание средствами физической культуры.

Известные деятели искусства - артист Чирков и кинодраматург Полонский заметили однажды, что современный спорт "взял на себя часть огромной ответственности за воспитание человека, "конструирование" личности, нравственности, доброты, честности, товарищества". "И здесь у спорта, - по их мнению, - может быть не меньше возможностей, чем у просвещения и искусства" [цит. по газете "Правда" 26 авг. 1976 г.].

Эта оценка спорта в полной мере относится и к возможности его влияния на эстетическую культуру.

Реальная практика включения населения в активные занятия спортом в различных странах, а также исследования, проведенные в последние годы философами, социологами, культурологами, педагогами и другими учеными, показали, что со спортом связан широкий мир эстетических явлений, и потому спортивная деятельность имеет огромный эстетический потенциал.

Спорт - сфера, в которой в различных формах выступают основные эстетические ценности.

К их числу, прежде всего, относится красота (прекрасное).

Чаще всего красоту (прекрасное) связывают с гармонией [от греч. harmonia - связь, стройность, соразмерность], под которой понимается стройное сочетание, согласованность, слаженность, взаимное соответствие разных качеств, предметов, явлений, частей целого. Иногда для этой цели используют и другие аналогичные понятия: мера и соразмерность; целостность; идеальное соотношение частей в целом; симметрия, пропорциональность; "золотое сечение" и др., которые означают то же самое, что и понятие "гармония", или же имеют в виду конкретные случаи гармонии.

По мнению автора данной работы, красота (прекрасное), в том числе и в области спорта, – это прежде всего совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание, способствует эффективному выполнению определенных функций, имеющих позитивное личностное и социальное значение. Из этого следует, что невозможно судить о красоте по каким-то признакам формы в ее отвлечении от содержания, от того, для реализации каких функций она сформирована.

В этом плане, например, высокое техническое мастерство спортсмена является важным, но не единственным условием эстетической оценки его действий. Для того, чтобы можно было говорить о красоте этих действий, их обязательно необходимо сопоставить с теми задачами, для решения которых они предпринимались. Техническое мастерство в действиях спортсмена должно быть неразрывно связано с их целесообразностью. В противном случае нарушается важный эстетический принцип единства формы и содержания и получается не "красивая игра", а "игра на красоту".

Выше были отмечены некоторые самые общие характеристики красоты как эстетической ценности, проявляющей себя и в спорте. Конкретное проявление прекрасного в спорте зависит от специфики вида спорта, целей и условий соревновательной борьбы. В подтверждение этих слов можно сослаться например, на то, что такая традиционно выделяемая в научной литературе форма проявления прекрасного, как тело спортсмена, его физическая красота, имеет не очень большое значение в игровых видах спорта. Безусловно, например, фигура футболиста сама по себе, в силу своей красоты может вызвать у зрителя определенные эстетические эмоции. Но она не имеет отношения к специфике футбола как вида спорта. В истории футбола можно найти немало примеров, когда люди, не отличавшиеся физической красотой и даже, напротив, имевшие значительные физические недостатки, благодаря своему мастерству доставляли зрителям эстетическое наслаждение. Вспомним выдающегося бразильского футболиста Гарринчу. Несмотря на существенный физический недостаток (одна нога у него была короче другой) он демонстрировал игру, которая своей красотой привлекала на стадион сотни тысяч болельщиков.

В научной литературе широко распространена точка зрения, согласно которой важнейшим проявлением красоты в спорте являются движения спортсмена. Еще Ф. Бэкон писал: "В деле красоты отдают предпочтение красивым формам перед красивым цветом и красоте движений лица и всего тела - даже перед красотой форм". Этот взгляд, безусловно, справедлив, прежде всего, по отношению к таким видам спорта, как легкая атлетика, плавание и т.п. Применительно к игровым видам спорта он нуждается в определенной коррекции.

Главным содержанием игровых видов спорта является борьба двух команд, имеющих в своем составе по несколько спортсменов. Характерной чертой этой борьбы для большинства игровых видов спорта является непосредственное физическое противоборство соперников. В связи с этим здесь можно рассматривать красоту действий отдельных спортсменов, той или другой команды, а также красоту игры в целом. Эти объекты рассмотрения, в свою очередь, могут быть разделены на составляющие элементы. Так, в действиях спортсмена может быть выделена физическая и интеллектуальная активность, которые находят свое проявление в техническом и тактическом мастерстве. Весьма односторонне было бы связывать красоту спорта только с действиями спортсменов и потому, что она проявляется во всей совокупности спортивных отношений: в деятельности тренера, спортивных организаций, когда содержание их деятельности направлено на действительное обеспечение оптимальных условий для раскрытия в спорте творческих потенций человека.

Таким образом, спорт действительно предоставляет огромные возможности самим спортсменам и зрителям для созерцания разнообразных эстетических ценностей, для наслаждения ими. В этом отношении спорт не только не уступает другим сферам жизнедеятельности, но порой и превосходит их. Особенно яркими и выразительными в этом плане являются спортивные праздники и парады.

Для понимания эстетического потенциала спорта важное значение имеет обоснованное в последние годы положение о том, что красота доступна восприятию не только в аудиовизуальной форме. К примеру, в процессе пения не только музыка является причиной возникновения чувства радости, но и то возбужденное состояние, которое формируется в процессе повышения интенсивности деятельности гортани.

Нечто аналогичное имеет место и в спорте. В спорте высших достижений, как известно, достигается совершенство в выполнении спортивных движений. С образованием совершенного навыка, как отмечают специалисты, у спортсменов возникает своеобразное комплексное ощущение, которое является результатом тончайших дифференцировок и синтеза показаний всех анализаторов. В плавании это ощущение называется "чувством воды", при беге на коньках - "чувством льда" и т.д. Комплексные ощущения такого рода отмечаются и в специальной литературе по игровым видам спорта. "Одной из сторон технического мастерства футболиста, - пишет, например, Г.М. Гагаева, – является совершенное владение мячом, т.е. наличие у него очень тонкого сложного специализированного восприятия особенностей мяча и его полета, расстояний до него, своих движений с мячом. Это специализированное комплексное восприятие принято условно называть "чувством мяча".

Однако вряд ли правомерно рассматривать как эстетические чувство мышечного удовольствия или совокупность различного рода гедонистических чувств и переживаний, возникающих в процессе спортивной деятельности. Другое дело, что на их основе у спортсмена действительно могут быть сформированы эстетические чувства и переживания.

Эстетические эмоции и переживания в спорте во многом определяются его игровым характером. Игра всегда предельно насыщена в эмоциональном отношении. Она, как правило, связана не только с установившимися правилами, но и с выдумкой, изобретательностью, с творческим началом, непосредственно выражающим индивидуальные способности игроков. Все это определяет широкий диапазон эстетических переживаний, связанных с игровой деятельностью, а значит, и спортом.

Наличие условий для проявления творческих способностей – один из главных источников возникновения эстетического наслаждения от процесса спортивной деятельности.

Возможность поиска и применения новых, нестандартных, оригинальных приемов и решений имеется во всех видах спорта, особенно игровых. Например, в футболе большое пространство игрового поля, большое количество игроков, отсутствие временных ограничений на владение мячом, возможность выполнения технических приемов любой частью тела, кроме рук и т.д. предоставляют спортсменам широкие возможности для выбора и применения самых разнообразных технико-тактических действий. Успех сопутствует тому, кто способен на действительно творческие действия.

В спорте (особенно спорте высших достижений) спортсмен действует в присутствии других людей, которые наблюдают за ним. В этом плане деятельность спортсмена схожа с игрой актера, поскольку он стремится "найти контакт" с публикой, получить ее поддержку, почувствовать ее взволнованность. Первый в истории отечественной тяжелой атлетики чемпион мира в тяжелом весе А.С. Медведев писал по этому поводу: "Нам, спортсменам, так же как и артистам, необходим душевный контакт с публикой, необходима ее искренняя поддержка, ее взволнованность, которая, как по проводам, передается на сцену и зажигает исполнителей". Этот "контакт с публикой" является одним из главных источников эстетических переживаний спортсмена.

Важный источник эстетических переживаний в спорте - и сам накал спортивной борьбы за достижение победы. Эта борьба вызывает у спортсменов различные эмоции и переживания, которые достаточно подробно проанализированы и описаны психологами спорта. О.А. Черникова выделяет, например, такие эмоции спортивной борьбы: эмоции предстартовых состояний, спортивное увлечение, спортивный азарт, боевое воодушевление, "спортивная злость" и др. Некоторые из этих эмоций, такие, например, как "боевое воодушевление", "спортивное увлечение", вызывающие у человека радость, состояние вдохновения, весьма близки к эстетическим переживаниям, хотя и не тождественны полностью с ними. В состоянии "спортивного увлечения" спортсмен перестает замечать окружающие явления, не имеющие непосредственного отношения к ведению спортивной борьбы. Увлеченный игрой, он не слышит реакции публики, шум на трибунах, окликов товарищей. В этот момент вся его деятельность мобилизуется на выполнение требуемой в данной ситуации игровой деятельности. Эта деятельность доставляет спортсмену большое удовлетворение, и чувства, которые он испытывает в этот момент, во многом сходны с эстетическим.

Одной из характерных черт восприятия любого вида зрелищного искусства является эффект соучастия, сопереживания и сотворчества зрителя. Этот эффект, как правило, характерен для спортивного зрелища и во многом объясняет эстетические переживания зрителей, и, в частности, их способность воспринимать движения спортсменов как полные смысла и красоты.

Отмеченные выше и другие, связанные с ними, эстетические проявления спорта - отнюдь не второстепенные, а весьма существенные его компоненты.

Прежде всего, важно учитывать, что современный спорт выполняет важную зрелищную функцию. Под зрелищным обычно понимают такое действие, в котором достигается разрешение достаточно понятного зрителям конфликта с помощью активных, построенных по законам игровой стратегии действий, которые могут быть восприняты зрителем непосредственно в их развитии и сопровождаются глубокими эмоциональными переживаниями участников и зрителей.

Этим требованиям зрелищности удовлетворяет спорт. Он является деятельностью, которая совершается по строго оговоренным условным игровым правилам. Эти правила заранее известны и хорошо понятны зрителю. Ему известны цели действий спортсмена в соревновательной борьбе и способы, которыми можно воспользоваться для их достижения. В связи с этим соревнование выступает для зрителя как определенная смысловая целостность. Любое частное событие зритель может соотнести с общей идеей спортивной борьбы, что позволяет ему легко оценивать влияние этого события на результат действий противоборствующих сторон в целом.

Вместе с тем важно отметить, что эстетическая организация спортивных соревнований, эстетическое совершенство в выполнении движений способны существенно повысить зрелищность спорта. Американский философ П. Вайс отмечал по этому поводу, что одна из основных причин существования зрелищных видов спорта связана с желанием человека воспринимать совершенство, с удовольствием, которое он получает от такого восприятия.

Особо важное значение в этом плане имеет техническое мастерство спортсменов. Чем выше техническая подготовка спортсменов, тем больше и масштаб задач, которые они способны решать, тем разнообразнее приемы, которыми они пользуются. Фантазия, импровизация, творческие решения различных игровых задач - вся эта "интеллектуальная красота" спорта, как это иногда называют, - существенно повышает зрелищную привлекательность спорта. И напротив, отсутствие мысли, шаблон, однообразие, схематизм в действиях спортсмена или команды резко снижают их эстетическую оценку, а значит, и зрелищность.

При обсуждении вопроса о значимости эстетического в спорте важно учитывать, что эстетический характер тех или иных феноменов в этой области тесно связан с их функциональным назначением. Для понимания этой связи следует напомнить тот уже отмеченный выше факт, что эстетически значимой, как правило, является совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание, способствует эффективному выполнению определенных функций предмета, т.е. "функционально оправданная форма". Нельзя не вспомнить в связи с этим высказывание ле Корбюзье о том, что "вещь продуманная в целом, должна быть эстетической, иначе что-то не в порядке". Это положение имеет прямое отношение и к спорту.

Влияние эстетического содержания спорта на его функциональную сторону проявляется и в том, что организация того или иного вида спорта "по законам красоты" способна в корне изменить его. Так, например, танец на льду долгое время строился как механическое сочетание движений между собой и с аналогично соединенными музыкальными фрагментами. Голый техницизм и безликость спортивного танца тормозили его развитие, и прогресс этого вида фигурного катания был связан с осмыслением его как целостного, эстетически оформленного явления.

Или, например, бокс, который, казалось бы, весьма далек от эстетики: пока он понимался и реализовывался на практике как поток ударов, он был груб, жесток, "физиологичен". Выступление боксеров, исповедующих иной стиль ведения боксерского поединка: легкие, обманные движения, отточенные до совершенства движения рук и ног боксера, позволяющие ему уклоняться от ударов соперника и самому наносить их и т.д., привели к существенным изменениям и в самом боксе. Он стал истолковываться прежде всего как система искусной защиты.

При характеристике воздействия эстетических феноменов спорта на его функциональную сторону следует учитывать и роль упомянутых выше специализированных, интегральных ощущений спортсмена, на базе которых формируются и определенные эстетические переживания. Эти ощущения помогают спортсмену почувствовать господство над своим собственным телом, над деятельностью мышц, способствуют восприятию красоты спортивного действия, а вместе с тем оказывают влияние на повышение эффективности спортивного действия.

Для примера можно сослаться на игровые виды спорта с мячом. Развитие "чувства мяча", как уже отмечалось, связано с умением спортсмена отключиться от окружающего и сосредоточиться на внутренних ощущениях и на самом действии. Это позволяет спортсмену в условиях крайнего напряжения успешно решать игровые задачи, сохраняя хладнокровие и выдержку, а значит, способствует повышению эффективности действий спортсмена, позволяет ему играть более уверенно и надежно. "Очень тонкая и точная регулировка движений и согласованность их с движением мяча, - замечает по этому поводу Г.М. Гагаева, - создают особое впечатление полного подчинения мяча игроку. При ведении мяча игрок, "имеющий чувство мяча", может вести мяч в нужном направлении, почти не смотря на него... При наличии "чувства мяча" игрок получает возможность, не уменьшая скорость бега и не переставая контролировать движения мяча, ориентироваться в игровых ситуациях, в расположении и перемещении других игроков. Можно отметить также, что "чувство мяча" повышает желание спортсмена работать с мячом, совершенствовать свое техническое мастерство, создает приподнятое, хорошее настроение.

Отметим, наконец, и воспитательное значение красоты спорта, его эстетического содержания не только для спортсменов, но и для зрителей. На эту сторону дела обратил внимание, в частности, Ю. Рост в полемических заметках о футболе на страницах "Литературной газеты". Спортсмены издавна, а теперь в особенности, указывает он, стали носителями символов, качеств не какого-то конкретного лица, а всего клуба, города, страны, которые они представляют. Когда один спортсмен, одна команда выигрывает у другой, это уже не воспринимается как частный случай из жизни данных спортсменов. Это событие приобретает более обобщенный смысл. Некий социальный оттенок приобретает и качество игры. Погоня за очками, без стеснения в средствах, серые, монотонные игры рождают новый тип болельщика, не понимающего игры, ее красоты. Для них неважно, как играют, важно, кто выигрывает. Среди других факторов, породивших эту новую форму "боления", считает Ю. Рост, надо учитывать и снижение игрового искусства.

В связи с тем, что эстетические явления выполняют важную роль в спорте, они представлены (по крайней мере, могут быть) во всех его видах. И в этом плане вряд ли можно согласиться с мнением тех, кто разделяет виды спорта на "эстетические" и "неэстетические", высказывает негативное отношение к эстетической значимости отдельных видов спорта. А.П. Родионов еще в 1965 г. в своей кандидатской диссертации на примере бокса убедительно показал, что не существует "неэстетичных" видов спорта.

Вместе с тем, необходимо учитывать, что в разных видах спорта эстетическое содержание проявляется и функционирует по-разному.

Существенное влияние на эстетический потенциал той или другой деятельности оказывают, как уже отмечалось, условия для проявления творчества в этой деятельности. В спорте это проявляется, например, в том, что в одних его видах творческое воображение играет более важную роль на тренировках, тогда как на соревнованиях эта роль уменьшается (в толкании ядра, например), а в других видах спорта, наоборот (бокс, футбол, фехтование).

Далее, необходимо учитывать, что эстетические явления в разных видах спорта имеют различный "удельный вес". Например, в фигурном катании, художественной гимнастике и других так называемых "художественных" видах спорта, где судейская оценка непосредственно связана с учетом характера движений спортсмена, эстетические ценности принадлежат к числу главных, ведущих компонентов. В этих видах спорта эстетическое начало - "не просто сопутствующее явление, но структурно выделенный, "подчеркнутый" элемент спорта, обращенный непосредственно к спортивному результату". Спортивная техника, спортивное совершенство в значительной степени связаны здесь с реализацией эстетической программы. Эстетическая ценность движения является здесь первичным, конструктивным элементом, который составляет предмет особой заботы тренера и спортсмена. К примеру, в прыжках с трамплина спортсмены в такой же степени заботятся о красоте полета, сколько и о его дальности. Можно согласиться с польским ученым Анджеем Тышкой, что в таких видах спорта, где критерием выступает не мера, вес, количество, а балльная оценка точности движения, красота является целью, поскольку она органически связана со спортивным результатом, спортивной победой.

Вместе с тем эстетическое содержание может быть не выделено структурно или выделено не столь явно. Так обстоит дело, например, в футболе, баскетболе и других видах спорта, хотя, еще раз подчеркнем, и в них оно играет весьма существенную роль.

Таким образом, мир эстетических явлений спорта необычайно богат. Этот мир создает огромные возможности для эстетического развития личности. Наблюдение за спортивным зрелищем, обладающим эстетическими качествами, занятия спортом и связанное с этим не только созерцание его эстетических ценностей, но и активное, творческое участие в разнообразных формах деятельности по их созданию - все это создает богатые возможности для приобщения человека к миру прекрасного, для развития у него эстетических способностей во всем многообразии их проявлений: от способности чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное до способности творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности.

Учитывая важную эстетическую значимость спорта неправомерно рассматривать его как элемент лишь физической (соматической) культуры и к этому сводить все его культурное содержание. Такой подход к оценке культурного значения спорта настолько широко распространен, что приобрел характер догмы. Проделанный выше анализ показывает несостоятельность этой догмы применительно к эстетической культуре. В той мере, в какой со спортом связаны эстетические ценности, он проявляет себя как феномен не только физической, но также эстетической культуры.

К сожалению, огромный эстетический потенциал спорта не всегда учитывается. До сих пор встречается (особенно среди интеллигенции) мнение о том, что интерес человека к спорту (в отличие, например, от увлеченности театром, музыкой, живописью, поэзией и т.д.) и активные занятия спортом свидетельствуют о грубом или неразвитом эстетическом вкусе, поскольку сам спорт якобы лишен эстетической ценности и может лишь отрицательно влиять на эстетическую культуру личности. Как отмечал А.А. Френкин, "есть еще немало родителей, которые внушают своим детям представление о хореографическом искусстве как о чем-то абсолютно прекрасном, самом красивом, воплощенном изяществе, в отличие от грубого и обыденного спорта, в том числе обыкновенной гимнастики на брусьях, на кольцах, на перекладине". К сожалению, вступая в противоречие с самим собой, А.А. Френкин в той же работе высказывает мнение о том, что "искусство - более высокая форма эстетического освоения действительности, чем спорт".

Из проделанного выше анализа, в ходе которого обосновано наличие в спорте огромного мира эстетических явлений, следует, что если искусство понимать в первом из указанных выше смыслов, связывая его с эстетическими ценностями, эстетической деятельностью, то спорт, без всяких сомнений, должен быть отнесен к сфере искусства, а спортсмен высокого класса рассмотрен как артист.

На основе этого можно объяснить и само появление концепции спорта как искусства, идеи отождествления этих двух феноменов культуры.

Как заметил однажды М.Я. Сараф, при объяснении попыток отнесения спорта к сфере искусства прежде всего важно учитывать, что поистине стремительное развитие спорта проявило и для узкого круга специалистов, и для многомиллионных масс зрителей и спортсменов его высокую эстетическую значимость, подчеркиваемую к тому же средствами массовой информации. Эстетические закономерности стали играть весьма существенную роль в функционировании и развитии спорта. Стремление познать их вызвало потребность в эстетической теории спорта, а ее не было. Поэтому стали обращаться к искусству и искусствоведению в надежде найти там объяснение эстетическим феноменам спорта. Старались привести в действие весь аппарат эстетики как науки об искусстве и весь аппарат искусствоведения для познания сущности спорта, раскрытия загадки его красоты и привлекательности.

Из указанных выше аргументов тех, кто рассматривает спорт как искусство, а спортсмена как артиста, видно, что, как правило, они понимают искусство как то, что "создает красоту", причисляют к сфере искусства любую эстетическую деятельность, любое проявление высшего мастерства, все, что имеет определенную эстетическую ценность.

И суть проблемы, дискуссии как раз и состоит в том, можно ли спорт (по аналогии с искусством) рассматривать как художественное творчество, как отражение действительности в художественных образах.

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, эстетическими ценностями.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.

В то же время наибольшего положительного результата в физкультурном образовании можно достигнуть в случае создания педагогической системы формирования у студентов потребностей в физической культуре с мощной системой оздоровительных технологий, обеспечивающей осознанный здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности каждого молодого человека.

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физически­ми упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Такие заня­тия могут восполнить то, что было упущено в детстве.

Не случайно и подростки, и юноши, и даже пожилые люди встают перед выбором: чем, какими упражнениями, каким видом спорта и каким образом заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности. Физическое развитие тесно связано со здоровьем. Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружности грудной клетки, жизненную емкость легких и т.д.).

**Литература**

1. Иванова С.Ю. Государственный патриотизм – альтернатива идеологии национализма и космополитизма/С.Ю. Иванова// Социально-гуманитарные знания, 2003. – № 3. – С. 292-302.
2. Селезнева Е.Н. Проблемы трансформации культурных ценностей в моделях образования и культурной политики/Е.Н. Селезнева // Социально-гуманитарные знания. – 2001. – № 1. – С. 43 – 51.
3. Каптерев П.Ф. Саморазвитие и самовоспитание /П.Ф. Каптерев. – М.: Педагогика, 2003. – 235с.