**Занятия физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.**

Значение занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания имеет две стороны.

Первая состоит в их воздействии на формирование у занимающихся красоты движений, поведения и телосложения.

Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей. Смысловое содержание понятия «физическая культура» может раскрываться как окультивирование движений, повышение их экономности, рациональности, уместности, то есть овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство, красоту. Таким образом, занятия физической культурой являются важным фактором формирования эстетики движений.

Известно, что психические процессы и, прежде всего, эмоциональные переживания, получают выражение в движениях и, наоборот, успешность в двигательной деятельности, в частности занятий физической культурой и спортом, зависит от владения человеком своими эмоциями, от способности сдерживаться от неуместных, неоправданных движений и действий. Спортсмен, не умеющий сдерживать чувства по поводу своих неудач, решений судей, отрицательного отношения зрителей, проявляет признаки невоспитанности, создаёт о себе негативное впечатление. Предъявляя такого рода требования, занятия физической культурой и спортом тем самым оказывают влияние на формирование эстетики поведения.

Одним из важнейших назначений занятий физической культурой и спортом является развитие форм тела. Увеличивая мышечную массу, регулируя жироотложение, улучшая осанку, оздоровляя кожу, они способствуют достижению эстетического эффекта во внешности человека и, в первую очередь, в телосложении.

Вторая сторона значения занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания состоит в формировании у занимающихся и у зрителей спортивных соревнований эстетически оправданных представлений о красивом в движениях человека, в его поведении и в физическом развитии.

Малообразованного в двигательном отношении человека в спортивных соревнованиях привлекает, главным образом, их внешняя сторона: забитые голы, драматичные и комичные ситуации, сенсационность установленных рекордов. Определённая степень спортивной культуры даёт возможность воспринимать как красивое в движениях спортсмена их рациональность, соответствие конкретной ситуации и решаемым задачам, выражение в них разума и энергии.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом дают возможность воспитывать эстетически оправданные представления о красоте движений человека.