

ЭСТЕТИКА В ГИМНАСТИКЕ

Данная статья охватывает философские взгляды о «прекрасном». И дает возможность пути развития эстетического воспитания.

Чувствовать и понимать суть «прекрасного». Все это можно воплотить в гимнастике.

Прекрасное – это категория эстетики, характеризующая явления и обладающая высшей эстетической ценностью. Как эстетическая ценность, прекрасное отличается от нравственных и теоретических ценностей тем, что оно связано с определенной чувственной формой и обращается к созерцанию или воображению в отличии от утилитарного – полезного восприятия. Прекрасное носит бескорыстный характер.

Прекрасное – есть гармония, внутреннее присуще вещам, источник, который усматривался в мистически понимаемых качественных отношениях.

Мыслители эпохи Возрождения были убеждены в объективности прекрасного, которое определяется Л.Б. Альберти как строгая соразмерная гармония всех частей, объединенных тем, чему они принадлежат. Для Леонардо да Винчи и других теоретиков Возрождения гармонически и многосторонне развитый человек – высшая мера прекрасного.

Классицизм трактовал прекрасное и его оценку рационалистического и нормативного. В эпоху Просвещения эстетика выделяется в самостоятельную дисциплину как «наука о прекрасном».

Анализ прекрасного у просветителей связан с их поисками гармонических и общественных связей, преодолевающих противоречия современной цивилизации. Прекрасное рассматривается как связующее звено между разумом и чувством, отвлеченным долгом и естественным влечением, как свобода в явлении. Дидро считал, что «восприятие отношений есть основа прекрасного», различающее «реальное прекрасное и прекрасное, которое мы воспринимаем как «относительно прекрасное».

«Прекрасное есть жизнь, – скажет Чернышевский. И добавит – жизнь такая, какой она представляется нам по нашим понятиям о ней, то есть согласно нашим представлениям о красоте в соответствии с нашим эстетическим идеалом».

Здесь два важных момента. Во-первых, что прекрасное заключено в самой реальной действительности, где нет ничего ценнее и дороже человеку, чем жизнь. Во-вторых, что прекрасное в реальном мире или искусстве, воспринимается и оценивается только человеком, существом общественным. Чернышевский так поясняет свое определение: прекрасное – то, в чем мы видим жизнь так, как мы понимаем и желаем ее, как она радует нас. Значит ли это, что наши представления о красоте целиком и полностью зависят от того, что мы, люди, понимаем или желаем? Нет, все гораздо сложнее, то, что воспринимается нами как прекрасное, зависит от самих явлений и предметов, от конкретных условий жизни человека от среды, в которой он живет, от характера труда, которым он занимается, наконец, от общественного строя. Вряд ли кто откажется признать, что красивая, широкая, раздельная степь, или морской простор, который может быть и синим-синим, черным, мечущимся, говорливым и светлым, и суровый северный пейзаж, и горы с могучими снежными вершинами. И по-настоящему глубоко и проникновенно красоту этих природных явлений могут оценить те, кто не мыслит свою жизнь без степи, моря, гор. Степь для хлебороба, море – для рыбака и моряка, горы – для жителей Тянь-Шаня, суровая природа Севера – для оленевода – это родная земля, которая кормит его и закаляет его характер, с которой он сросся душой, чувствами, мыслями.

Даже представления о женской красоте зависят от того, что к ней казалось бы не имеет отношения. Чернышевский убедительно показал это сравнив точки зрения представителей двух классов тогдашней России – крестьянина и дворянина. Для крестьянина красивы девушки, пышущие здоровьем, крепкого сложения, с румянцем во всю щеку. И это понятно: для него первый признак красоты – жизнеспособность и умение физически трудиться. Светская и «полувоздушная» красавица кажется сельскому труженику невзрачной, некрасивой и даже болезненной, так как хрупкость, изнеженность, томность – первые признаки красоты дворянина. С точки зрения крестьянина – следствие нездорового, нетрудового образа жизни.

Если обратиться к истории общества, то можно увидеть, как от эпохи к эпохе менялись представления о красоте, о совершенном человеке, менялся эстетический идеал.

Для древних греков идеалом красоты был человек – гражданин, физически и духовно развитый. Гармония тела и духа ценилась больше всего. Олимпийские игры, родина которых – Древняя Греция, были не просто спортивными состязаниями, а смотром – праздником физических и моральных качеств людей. Справедливость, мужественность, доброта – это одновременно и моральные и эстетические качества людей. Поэтому существовали слова обозначающие «доброе» и «прекрасное» в единстве.

Прекрасное надо понимать душой и глубокой мыслью. Каждый человек понимает прекрасное по своему, разнообразно. Чем выше у человека ступенька интеллекта, тем он понимает глубже и шире. Первый космонавт Ю. Гагарин, возвратившись из космоса, описал «... картина горизонта очень своеобразна и необычайно красива». И тут напрашивается вопрос, разве «за красотой посылали первого космонавта те, кто доверил ему совершить этот беспримерный подвиг в

истории человечества? Конечно, нет. Но человек, какое бы дело он ни делал, на чтобы ни обращал свой взор и слух, всегда стремится к красоте, замечает ее. Оказывается, даже там, в пугающей бездне космоса, даже при встрече с нею лицом к лицу, вдали от родной земли красота вызывает в человеке особое, радостное чувство.

Для того, чтобы испытать это чувство, надо обладать способностью, без которой нельзя заметить красоту и любоваться ею – даром удивления. Если у человека нет этого дара – умения удивляться бесконечному разнообразию окружающего мира, то он рискует не только в космосе, но и рядом, на Земле, не заметить красоты. А это значит – лишиться себя той особой радости, которую несет людям встреча с прекрасным.

Говоря о красоте, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но и весь внешний облик человека, фигуру, манеру двигаться. Во всем этом решающую роль играет в жизни человека спорт. Кто из нас не наблюдал или не ощущал красоту спорта в одной из ее многочисленных форм? Однако, зная, что спорт красив, мы все-таки спросить себя должны, в чем его красота? Быть уверенным, что прекрасное присутствует в спорте, но в то же время относиться к этой уверенности критически – признак здорового мышления. Еще в древности многие мыслители знали, что спорт это нечто, которое может вдохновить прекрасное в души людей, через физические упражнения, выполняя упражнения, человек чувствует себя и окружающую среду, и тем самым выясняет для себя необходимость спорта. Рассматривая спорт как прекрасное, можно полагать, что он полнее впитывает в себя красоту природы, чем красоту искусства.

Среди видов спорта обладающим эстетическим содержанием является гимнастика, которая развивает физически все стороны. Философы Древнего востока, наблюдая на животными и изучая их движения создавали некоторые виды гимнастики и единоборства. Они воспринимали гимнастику еще и как военную подготовку. В древней Спарте гимнастика была обязательной для всех мужчин, поэтому, видимо, они были физически развиты.

Современную гимнастику, известный гимнаст Пер Хенрик Линг подразделяет ее на четыре вида: педагогическую, военную, врачебную и эстетическую. Согласно Лингу, цель эстетической гимнастики – выражение мыслей и чувств с помощью движений, которые, кроме того, должны быть привлекательны для глаза. Многие критерии, которые традиционно применяются для понимания искусств (пластических, исполнительных), оказываются весьма полезным для понимания эстетического совершенства движений человека. Изучение эстетического содержания гимнастики требует трех допущений. Первое: в ритме и движении человек черпает физическое и моральное наслаждение. Второе - это наслаждение становится тем острее, чем совершеннее ритм и движения. Третье, нельзя согласиться с широко распространенным мнением, что, поскольку понятие о красоте у каждого свое, попытки объективных оценок лишены смысла.

Сегодня хорошо известно, что здоровье можно сохранить и приумножить лишь при соблюдении трех основных правил: активный двигательный режим и достаточный объем гимнастических упражнений, рациональное питание, режим дня, отказ от всякого рода вредных привычек. В наши дни этих вредных привычек все

больше и больше и это становится одним из глобальных проблем. В этой связи интересен опыт некоторых стран, где говорят о культуре здоровья, поощряют тех, кто не болеет, систематически занимаются оздоровительной гимнастикой, бегом и т.д. Хорошо известно, что гигиеническая гимнастика самый массовый и доступный для всех видов физических упражнений. Благодаря ежедневным занятиям гигиенической гимнастикой у занимающихся усиливается кровообращение, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центрально-нервной системы, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Гигиеническая гимнастика оказывает положительное воздействие и на психику человека, поддерживает ее бодрость, создает хорошее настроение. Очень важное значение она имеет при переходе организма от сна к рабочей деятельности. Утренняя гимнастика помогает активно включить в работу все органы и системы человека, заставить энергично сокращаться сердце, увеличить глубину дыхания и повысить обмен веществ, изменить тонус нервной системы. С точки зрения современной физиологии гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм.

Систематически занимаясь гимнастикой, человек чувствуя и наслаждаясь прекрасным, вкладывает пользу не только себе, он еще и вкладывает в общество, так как является частью общества.

В современном обществе атлетические занятия доступны всем. Улучшить или сохранить свое телосложение и здоровье никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше. Люди с большим объемом мышц смотрятся великолепно, особенно мужчины. Красота телесных форм всегда совпадает с показанием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии. Но для мужчин более приемлема – атлетика. Атлетическая гимнастика является самым молодым видом гимнастики, она с каждым годом приобретает все большую популярность среди юношей и молодых мужчин. Она направлена на гармоническое развитие мышц всего тела, на формирование осанки, на развитие основных физических качеств. Одним из самых популярных видов гимнастики является ритмическая гимнастика или аэробика. Раскрывая ее основное содержание, необходимо сказать, что ритмическая гимнастика – это своеобразное сочетание общеразвивающих упражнений бегов, прыжков, элементов танца и многих других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную, ритмическую музыку. Музыка тоже является одним из обязательных элементов ритмической гимнастики. Человек наслаждается музыкой, движением. Атмосфера занятий становится отдыхом и в то же время ощущения чувства приятной усталости. Нагрузка приближается к таким физическим упражнениям как бег, ходьба, езда на велосипеде.

Ритмическая гимнастика используется не только в оздоровительных целях. При адекватной дозировке она позволяет развивать все основные физические качества, оказывает положительное влияние на повышение уровня работоспособности, устойчивости организма к утомлению. Каждый спортсмен должен придать движениям некий стиль, привнося в свое исполнение как уникальные черты собственного «я», так и опыт других. Пытаться оценивать движения объективно – значит отделять исполнение от исполнителя, в то время как необходимо найти взаимосвязь человека и его движений. В ритмической гимнастике отделение

эстетического от механического движения подвергает серьезной проверке, способа оценки того, что в упражнении более красиво, а что менее. Существуют определенные принципы, на которых могут основываться те или иные пристрастия в гимнастике. Один из общепринятых принципов оценки исполнителя состоит в том, что движения гимнастики должны быть лишены усилий. Когда сам гимнаст постигает артистизм своего выступления, он внутренне осознает успех.

Красота движения часто только ощущается. Говоря об ощущениях, мы имеем в виду не только индивидуальную реакцию – хотя и это справедливо, а многообразие всех возможностей постижения. Этот феномен может проявляться несколькими способами и с помощью различных средств. Возможность красоты движения оставляет глубокий след в памяти, заставляет пользоваться при ее описании неопределенными интуитивно ясными терминами. К числу наиболее распространенных понятий принадлежат такие, как «ритм», «гармония», «форма», «плавность», и «изящество». Ритм по существу – это танец, один из источников его появления наряду со стремлением к самовыражению. Ритм – основа всех танцевальных движений. Еще в XVIII веке Д. Юм заметил, что красота – это прежде всего форма (облик), вызывающая наслаждения. Согласно воззрениям Юма, способность давать наслаждение и есть красота.

Плавность – еще один неуточняемый показатель выразительного движения, используемый для оценки форм движения со сниженными динамическими характеристиками. Плавность предполагает изящество, грациозность. Плавность употребляется для характеристики линии движения в танце или спорте, это слово становится близким по значению к гармонии, поскольку тоже обозначает непрерывную функцию. Сопоставить плавность можно с динамикой, как это бывает при замедленном воспроизведении стремительного физического действия. Таким образом, плавность возникает благодаря динамической форме и создает впечатление повышенного контроля, равновесия, чувства времени, которое становится критерием для субъективной оценки плавности. И вновь поэтический или эстетический смысл здесь превосходит научный,

В спорте одно из наиболее распространенных стремлений – превзойти либо других, либо уровень собственных прежних достижений. Мы подходим к понятию превосходства, которое подразумевает наивысшее достижение, высочайший уровень материнства, достигнутый в результате стремления к совершенству. Понятие превосходства весьма гибко и относительно. В контексте культуры превосходство это то, в чем мы обнаруживаем стремление к прекрасному. В нашем понимании красота – это основа культуры движения. Она становится неизменным критерием оценки тех видов физической активности, в которых исполнитель стремится к достижению все более высоких стандартов своего выступления. Занимающиеся ритмической гимнастикой приобретают духовную ценность, богатство. Они крепнут не только физически, но и психологически, становятся более благодарны в своих поступках, легче переносят насущные проблемы, активны в личной и общественной жизни. И жизнь, как высшую ценность осознают глубиной души разума. Приучаются к терпимости, а это качество одно из ценных качеств человека. Ставят цели перед собой как личные, так и общественные.

НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. ВОСПИТАНИЕ. ОБУЧЕНИЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Спорт в наши дни приобрел во всем мире огромную социальную значимость, какую, пожалуй, не имел в истории человечества. Все большее влияние, оказываемое спортом на все стороны общественной жизни, привело к тому, что эта область человеческой культуры, до недавнего времени, не привлекавшая особого внимания ученых в настоящее время интенсивно изучается специалистами самых различных дисциплин не только естественных, но и общественных. Ученые, рассматривая со многих сторон и разных точек зрения, ставят и пытаются решить связанные с ним педагогические и медико-биологические проблемы, вопросы психологии, истории, социологии спорта и т.д.

Эстетика спорта – это наука, изучающая: 1) Эстетическое содержание и эстетические ценности спорта; 2) сущность и законы отражающего спорт с эстетической точки зрения; 3) формы эстетической деятельности человека в области спорта.

Чувства красоты вызывают у нас все предметы и явления реального мира которым свойственна мера, целесообразность и гармония. Благодаря гимнастике мы можем восхищаться человеком, который «красиво двигается», в нем есть сочетание пластичности, легкости и непринужденность движений, которое свидетельствует об умении владеть телом. Где полнота жизни, гармония физического, умственного и нравственного развития человека – там прекрасное.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бенджамин Лоу. Красота спорта. –М. 1984.
2. Чернышевский А. Прекрасное есть жизнь.
3. Тартаковский Н. Все хотят быть красивыми. –М., 1986.
4. Иванова О.И. Формула красоты. –М., 1990.
5. Боброва Г. Искусство грации. –Ленинград, 1986.
6. Спортивный ежегодник 1986г. с.73. Вып.9. Сост. Ю. Ковешников.
7. Гриненко М.Ф. С помощью движений. –М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта –М.: Физкультура и спорт, 1984.