

**ДЕРЖАВНИЙ ЛІЦЕЙ-ІНТЕРНАТ З ПОСИЛЕНОЮ  
ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ  
"КАДЕТСЬКИЙ КОРПУС" ІМЕНІ І.Г. ХАРИТОНЕНКА**

**СПОРТ І ФІЗИЧНА КРАСА ЛЮДИНИ**

*Методична розробка*



**Вчитель:**

**Кормілець С.В.**

**Суми – 2016**

## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

Затверджено  
на засіданні ПМО №7  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 року  
протокол № \_\_\_\_\_

Голова ПМО \_\_\_\_\_

Навчальний предмет:  
*Фізична культура*  
Клас: \_\_\_\_\_  
Вид заняття: *лекція*  
Дата проведення: \_\_\_\_\_  
взвод \_\_\_\_\_

Вчитель фізичної культури:  
\_\_\_\_\_ С.В. Кормілець

**Тема уроку: СПОРТ І ФІЗИЧНА КРАСА ЛЮДИНИ**

### **Завдання:**

- 1. Ознайомити учнів з особливостями сприйняття й прояву прекрасного, естетичні характеристики людської тілобудови;*
- 2. Сформувати інтерес до занять фізичними вправами;*
- 3. Сприяти вихованню ціннісного ставлення до свого організму в процесі занять фізичними вправами.*

### **КРАСА ЯК ПРОЯВ ДОСКОНАЛОЇ ФОРМИ І БІОЛОГІЧНОЇ ДОЦІЛЬНОСТІ**

Відомий поет Микола Олексійович Заболоцький у вірші «Неприваблива дівчинка», роздумує над питаннями, що постійно хвилюють людство: що таке краса, чому певне поєднання зовнішніх форм тіла, ліній, контурів обличчя, особливостей статури, тобто все те, що ми називаємо фізичною красою (або красою тіла), придбало таке важливе значення для людей?

Спробуємо ж розібратися в тому, «що є краса», і постараємося зрозуміти, чому їй надають таке велике значення.

Наш далекий предок, в процесі праці взаємодіючи з природою, конструював найпримітивніші знаряддя, створював необхідні для себе і своїх близьких предмети. Користуючись ними, людина відмітила, що служать вони їй неоднаково. Одні, дещо відрізнялися за своєю формою, виявлялися зручнішими, в пристрої інших щось заважало працювати з ними. Археологічні знахідки

Кормілець С.В.

свідчать, що вже з часу другої міжльодовикової епохи люди при створенні знарядь праці керувалися міркуваннями зручності і відповідності їх руці, прагнули конструювати їх в точній відповідності зі своїми потребами. Сьогодні нам ясно, чому досконала форма предметів була для доісторичної людини питанням життя і смерті. Погано виготовлена, незручна в користуванні зброя підводила в скрутну хвилину, а значить, на світі одним поганим конструктором ставало менше.

При допомозі, головним чином, зору (і в меншій мірі інших органів чуття) наші предки миттєво оцінювали досконалість форми предметів, тому що тільки така здатність дозволяла їм в край напруженому, наповненому позбавленнями і смертельними небезпеками життя швидко орієнтуватися в навколишньому оточенні.

Не тільки наочний світ був об'єктом уваги наших далеких предків. Ще пильніше люди вдивлялися в світ тварин – їх реальних ворогів, а потім і друзів, коли спілкування з ними дозволило дізнатися, що не всі є хижаками і з деякими з них можна мирно співіснувати. У ті далекі часи людина навчилася по поведінці звіра відгадувати небезпеку нападу або, навпаки, можливість корисного контакту з ним. Варто задуматися, звідки у нас з вами при першій же зустрічі з тваринами в зоопарку виникає виразне і, як правило, вірне уявлення про їх характер. Абсолютно очевидно, що ми отримали в спадок від наших предків цю дивовижну здатність за своєрідністю зовнішнього вигляду, поєднанню окремих ліній тіла, посадці голови, позі і звичці «прочитати» характер тварини.

Але особливо пильно вдивлялися люди далекого минулого один в одного. Про наміри своїх одноплемінників вони могли дізнатися тільки шляхом безпосереднього спостереження за діями іншої людини. Керуючись тваринними інстинктами і примітивними емоціями, які поволі витіснялися розумовою діяльністю, первісна людина удосконалювала уміння на вигляд, особливостям пози і ходи, по самих незначних ознаках миттєво відгадувати значення іншої людини для себе. Могутній інстинкт життя до межі загострював всі відчуття первісних людей і особливо зір. Хто цей чужак – ворог, з яким передбачається

Кормілець С.В.

запекла боротьба за лігво або звірину шкуру, або друг з яким можна буде ділити небезпеки полювання, а потім, якщо сумісні дії виявляться успішними, і здобич?

Наслідки небезпечної зустрічі з ворогом з чужого племені, первісна людина уявляла дуже добре: протягом довгого часу життя її проходило в умовах дикості, включаючи і людодство.

У ті далекі часи наш предок не міг побачити в незнайомцеві ні цікавого співбесідника, ні попутника в довгій дорозі, ні просто сусіда, повз якого часто проходиш, не помічаючи його. Ці соціальні ролі людини з'явилися, коли людське суспільство набуло вже розвиненої форми. А спочатку, впродовж багатьох сотень тисяч років, кожна зустріч з чужаком сприймалася як життєво важлива подія, яка розбурхувала всі відчуття. З тих далеких часів з покоління в покоління передається дослідницький рефлекс або, кажучи словами видатного вітчизняного фізіолога академіка І.П. Павлова, рефлекс «Що таке?».

Рефлекс «Що таке?» обслуговував найважливіші потреби первісної людини – потреби в їжі, самозбереженні і продовженні роду. Особливе значення для формування у первісних людей відчуття прекрасного, для розуміння ними тієї невлімової якості, яка отримала назву краси, набула потреби в продовженні роду. Для чоловіка це завжди було зв'язано з прагненням знайти ту єдину, яка стане матір'ю його дітей і забезпечить продовження роду. В рівній мірі для кожної дівчини вступ до шлюбного віку означав настання періоду пошуку чоловіка, з яким буде пов'язано народження дітей і продовження її роду.

Підкреслимо, що, в основі своїй будучи чисто біологічною, статева потреба в житті людини вже спочатку формується як соціально-біологічний запит. Доказом цього є життя багатьох видів тварин і птахів, що дає яскраві приклади прихильності, турботи, які нерідко майже не поступаються людським формам подружньої любові, але позбавлені соціальної значущості.

Прагнення до вибору самого кращого представника протилежної статі, пов'язане з цією найважливішою соціально-біологічною потребою і закріплене в суспільній свідомості, послужило основою для формування ідеалу жіночої (в рівній мірі і чоловічій) краси. Але чи потрібний був в глибокій старовині цей ідеал, якимось абстрактне уявлення про красу? Можливо, таке уявлення

сформувалося, коли з'явилася писемність, виникли абстракції – літературні герої, витвори сучасного образотворчого мистецтва?

Ні, уявлення про красу жінки і чоловіка виникли в глибокій старовині, в первісній формації. Наш далекий предок, що не освоїв ще жодного з видів первісного мистецтва, в реальному житті умів розрізняти красиві або непривабливі жіночі фігури і риси обличчя, витонченість і незграбність рухів, легку, швидку, пружиню ходу і огрядне, повільне («перевалюючись») пересування. Можна розрізняти, декілька ознак і не маючи абстрактного поняття про ідеал, але надавати перевагу чомусь або комусь без такого ідеалу не можна. Тим часом навіть в глибокій старовині самий елементарний механізм еволюції, що забезпечував появу потомства у людини, виявився безпосередньо пов'язаним не тільки з умінням розрізняти, але і – головне! – з умінням віддати перевагу одній з представниць (або одного з представників) протилежної статі. Більш того, щоб допомогти людині вибрати, виділити з безлічі людей однієї статі єдиного, працював і продовжує працювати в нашому організмі механізм розрізнення зовнішніх ознак. Ця здатність не по випадкових враженнях або фантазіях, а за об'єктивними даними (адже люди стародавнього світу були суворими матеріалістами) вибрати собі подругу або друга, пізніше, у розвиненої людини, породила у всіх видах мистецтва цілу галерею чоловічих і жіночих образів, що відобразили суспільні уявлення про зовнішню, фізичну красу. Якщо ми захочемо привести приклади жіночої краси, то пригадаємо скульптури богинь, створені античними творцями, голову Нефертіті, полотна Ренуара і скульптури Родена, шекспірівську Джульєтту, Наташу Ростову Льва Толстого і т.д.

*Фундамент краси – не у відвернутих, ззовні уявленнях, а в біологічній доцільності організму.* Ми, якщо керуємося вірними, а не помилковими або збоченими критеріями, називаємо красивим те, що в самому житті, в абсолютно реальних умовах суспільної практики виявляє свої позитивні якості. Це справедливо, до речі, не тільки для фізичної краси людини, але і для краси будь-якого предмету – красивим ми називаємо лише те, що в основі своїй доцільно. «Краса, – говорить герой роману І.А. Єфремова «Лезо бритви» доктор Гирін, –

Кормілець С.В.

це найвищий ступінь доцільності... Кожна красива лінія, норма, поєднання – це доцільне рішення, вироблене природою за мільйони років природного відбору або знайдене людиною в її пошуках прекрасного, тобто найбільш правильного для даної речі.

Тут мова йде про форми і лінії, тобто про зовнішність, про видимі «зовні» характеристики предметів. Чи означає це, що само поняття краси відноситься тільки до «поверхневого шару» явища, до його, так би мовити, «оболонки»? Ні, поняття фізичної краси значно глибше. І хоча ми словами «красивий» або «непривабливий» визначаємо, як правило, зовнішню сторону предмету, проте добре розуміємо, що тільки нею обмежуватися не можна.

Матеріалістична діалектика вчить, що форма і зміст нерозривно зв'язані між собою. Ф. Енгельс писав: «Вся органічна природа є одним суцільним доказом тотожності або нерозривності форми і змісту. Морфологічні і фізіологічні явища, форма і функція обумовлюють взаємно один з одним». Життя, розвиток організму підтверджують глибоку справедливість цього положення. Всі істотні зміни, що відбуваються в організмі, виявляються зовнішніми ознаками. Наприклад, зміни мускулатури, що відбуваються при фізичному тренуванні, виявляються в потовщенні м'язів, що рельєфно виділяються на грудній клітці, міняється статура, перетворюється постава. І до речі, вже за зовнішнім виглядом дівчини або хлопця, що займаються спортом, ми не тільки здогадуємося про це, але й при відомому досвіді – можемо дізнатися, якому саме виду спорту вони надають перевагу. Неможливо інакше, ніж через форму, зовнішні ознаки, дізнатися про зміст змісту, тобто про внутрішні процеси організму, предмету або явища. Саме життя учить нас тому, що форма відображає істотні, глибинні властивості. Саме з цієї позиції, перевіреної багатовіковим досвідом людства, ми повинні підходити до оцінки фізичної краси.

Не тільки «красива» краса! Вона, дійсно, має зовсім неповерхневе, не просто декоративне значення. Вироблене природою «доцільне рішення», про яке пише І.А. Єфремов, звичайно ж, виражає найбільш істотні ознаки життєдіяльності організму. Проте вони, як правило, приховані від зовнішнього спостереження.

Кормілець С.В.

«Які загальні відправні точки нашого висновку: людина ця красива? – міркує ефремівський доктор Гирін. – Блискуча, гладка і щільна шкіра, густе волосся, ясні, чисті очі, яскраві губи. Але ж це ж прямі показники загального здоров'я, хорошого обміну речовин, відмінної життєдіяльності. Красива пряма постава, розпрямлені плечі, уважний погляд, висока посадка голови – ми називаємо її гордою. Це ознаки активності, енергії, добре розвиненого і такого, що знаходиться в постійній дії або тренуванні тіла... Що безумовно красиво у людини поза всякими нашаруваннями індивідуальних смаків, культури або расових відмінностей? Скажімо, великі очі і притому – широко розставлені, не дуже опуклі, не занадто запалі. Чим більше ока, тим більше поверхня сітківки, тим краще зір. Чим ширше розставлені очі, тим більше за стереоскопічністю зір. Положення очей в очних западинах говорить про стан навколишніх тканин і точності гормонального регулювання організму! Очевидно, що середнє їх положення в западинах – найкраще. Красиві рівні, щільно посаджені зуби, зігнуті правильною дугою, – така зубна дуга відрізняється найбільшою механічною міцністю при розгризанні їжі. Красиві довгі вії – але ж саме вони якнайкраще захищають око. Нам здаються вони витонченіше, якщо зігнуті догори, – почуття вірне, тому що відігнуті вгору кінчики не дають в'ям злипатися або змерзатися.

Буквально кожна ознака, яку ми вважаємо красивою, при уважному розгляді виявляється доцільною.

Наприклад, наше сприйняття дуже чутливе до порушення симетрії. Щонайменше викривлення хребта (сколіоз) викликає у оточуючих відчуття якоїсь дисгармонії. Якої-небудь явної, відчутної шкоди від порушення, що починається, організм ще не випробовує. Часто сама людина, якщо ніхто не звернув її увагу на сколіоз, ще не знає про нього. (Характерно, що нерідко викривлення хребта першим виявляє кравець, вимушений підкладати в піджаці на одне надпліччя велику подушку).

Дивовижно тонка сприйнятливість до нездорової, що починається, яку виявляє наше відчуття краси в порушеннях статури, яскраво демонструє безпосередній зв'язок між фізичною красою і здоров'ям. Якщо вдуматися в те, які ознаки стану організму вважаються красивими, а яких немає, то ми прийдемо до дуже важливого висновку. Виявляється, красивими ми вважаємо не просто будь-які, без виключення, ознаки

стану здоров'я, але перш за все – і понад усе! – ті, які мають генетичне значення, тобто найбільш стійкі, здатні передаватися в спадок. Навпаки, прояви тимчасових порушень стану здоров'я виявляються байдужими в нашому сприйнятті з погляду краси.

Це пояснює нашу підвищену «естетичну чутливість» навіть до незначних порушень статури – комплексу показників, тісно пов'язаних із спадковістю. Добре розрізнена нами асиметрія тулуба або невеликий ступінь сколіозу, що не мають ніякого значення для їх «власника», проте вказуючи на слабку конституцію організму, в естетичному плані сприймаються нами як істотний дефект, як щось потворне. Разом з тим різкі, проте скороминущі ознаки, наприклад, лихоманки: рум'янець на щоках, блиск очей, прискорене дихання і підвищена температура – не представляються нам потворністю. Більш того, багатьом вони здадуться ознаками краси.

Таким чином, фізична краса свідчить швидше не стільки про поточне «сьогохвилинне» здоров'я, скільки про отриманий в спадок (а значить, і про передаваний в спадок) здоровому і оптимально влаштованому організмі. Краса, як ми бачимо, більше всього відображає життєздатність організму, генетично зумовлену найкращим його «пристроєм». От чому здатність «прочитати» за зовнішніми ознаками будови тіла людини істотні відомості про організм можна порівняти лише з глибинним дослідженням організму, своєрідним «зондуванням» його органів і систем. До речі, сьогодні ми знаємо, яка велика була майстерність античних лікарів, які уміли, як свідчать археологічні документи, виявляти найтонші особливості життєдіяльності і здоров'я людини завдяки поверхневому огляду.

### ***ЕКСПРЕС-МЕТОД СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ***

Здається вражаючим, як природа уміє передавати так швидко емку інформацію про найважливіші умови формування організму людини, що визначилися в процесі еволюції. За найменшими відтінками кольору шкіри, майже невловимих змінах рис обличчя, за виразом очей, за поставою й ходом людини ми вірно, хоча і найчастіше несвідомо, оцінюємо її стан. А хіба погано,



Кормілець С.В.

що ми зазвичай не усвідомлюємо красу, навіть сприймаючи її? Звичайно ж, це добре! Дуже багато інформації, котра надходить нам від природи, щоб сприйняття її цілком залежало від інтелектуальних оцінок. Подумайте: серце у нас працює поза нашою свідомістю, його діяльність підкоряється безумовно-рефлекторним, тобто стійким, незалежним від індивідуального досвіду впливам. Поточні зміни в свідомості значною мірою управляють автоматичною регуляцією роботи цього найважливішого органу, котрий знає одне завдання (що б не відбувалося навколо!), – в будь-яких умовах підтримувати життєдіяльність організму.

Точно так і наше сприйняття краси виявилось винесеним за межі всього земного; воно, як і робота серця, ґрунтується на безумовно-рефлекторній основі. Це забезпечує об'єктивне, без будь-яких спотворень, сприйняття найважливішої біологічної за походженням і соціально-біологічної за своїм значенням інформації. Відмітимо, що хоча інформація про фізичну красу людини може сприйматися «безінтелектуальним» шляхом, подальша переробка, зберігання, видача з пам'яті цієї інформації (як рухомою, або короткочасною, так і більш інертною, або довготривалою) проводиться за участю свідомості завдяки інтелектуальній, психічній діяльності. Людина, у глибинні свідомості формує характерологічні і морально-етичні якості відношення до такої інформації. Інтелектуальне, психічне «доопрацювання» інформації про зовнішність людини, яка зацікавила нас, проте відбувається в другу чергу. Перша ж реакція (моментальна) – зорове сприйняття і формування в мозку зовнішнього образу побаченої нами людини.

Не слід думати, що поверхневі відомості, які ми отримуємо при зовнішньому огляді тіла. Медична практика дозволяє з гідністю оцінити дивовижну здатність вмить зафіксувати в своєму сприйнятті все істотне в зовнішності іншої людини. І сьогодні, коли людина оснастила себе сотнями інструментів і апаратів для проникнення «в глибини» організму, огляд шкіри, статури, хода залишається одним з найважливіших способів оцінки стану організму, його внутрішнього благополуччя або, навпаки, виявлення захворювань. Така оцінка, котра застосовується в медицині у вигляді

Кормілець С.В.

спеціального і першого розділу діагностики («огляд хворого»), заснована на чудовому умінні людини розпізнавати образи (одна із сторін процесу сприйняття і переробки інформації). Порівняння здібностей людини і електронних обчислювальних машин показує, що відтворюючі роботу центральної нервової системи сучасні ЕОМ (завдяки швидкості дії, що доходить до мільярда обчислень в секунду і досконалості своїх функцій) значно перевершують можливості людини у багатьох відношеннях, але не можуть розпізнавати образи.

Здатність людини миттєво розрізнати образи має безпосереднє відношення до сприйняття краси. *Розуміння краси, уміння сприймати прекрасне або, інакше кажучи, естетична здатність – одна з найвищих людських здібностей – ґрунтується на можливості розрізнати образи.* Без цієї можливості, що виникла в глибокій старовині, людина не змогла б створити жодного з видів мистецтва. Без неї не було звернено увагу на виявлення і розвиток краси людського тіла – мистецтва балету, багатьох видів спорту, в яких головним або вельми істотним є естетичний початок (художня і спортивна гімнастика, фігурне катання, акробатика, синхронне плавання...).

Завдяки досягненням сучасної науки сьогодні стає ясно, як «працює» естетична здатність. У основі її функціонування лежить, по суті, той же психофізіологічний механізм, який контролює успішне виконання будь-якого цілеспрямованого руху: механізм «звірення» наявного в нашому мозку уявлення з образом, що формується в свідомості під впливом зовнішніх дій.

### **ЕСТЕТИЧНИЙ ІДЕАЛ КРАСИ І ПАРАДОКС ЙОГО ДІЇ**

*Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему в виде посоха – идеал! И с той поры он бессознательно стремился к лучшему – все выше!*

*А.М. Горький*

Чи не здається дивним, що кожен з нас без попередньої підготовки уміє відрізнати красиве від непривабливого? Відмітимо, що якщо у відношенні до предметів або явищ зовнішнього світу нерідкі розбіжності (якій з двох краваток віддати перевагу? яка музика красивіша?), то в оцінці рис обличчя, краса чоловічої або жіночої фігури, думки співпадають набагато частіше. Всі ми, спеціально не навчаючись, добре орієнтуємося в цьому. Пригадаємо зразки фізичної краси,

Кормілець С.В.

відображеної в античних скульптурах хлопця-дискобола, Аполлона або Венери. Нас хвилюють і підкорюють ці фігури досконалістю ліній, відповідністю частин тіла, гармонією статури, природністю і простотою пози. Дійсна, справжня краса статури зрозуміла відразу, для її сприйняття не потрібна спеціальна підготовка. Це означає, що естетичний ідеал краси в своїй основі «існує» в нас. Якщо ми порівняємо суперечність наших оцінок краси предметів зовнішнього світу і майже повну однаковість в розумінні фізичної краси людини, ми зможемо зробити ще один важливий висновок: естетичний ідеал фізичної краси людини набагато жорсткіше пов'язаний з нашою природою, чим естетичні уявлення про навколишнє середовище. Це зрозуміло – ідеал фізичної краси людини має набагато важливіше біологічне значення. Механізм збереження вигляду, який виробився в ході еволюції людини, не міг би функціонувати без міцно закріпленого в самій природі людини уявлення про зовнішні ознаки дівчини або хлопця, якими може бути забезпечене повноцінне потомство.

Це жорстко закріплене в природі людини уявлення – естетичний ідеал фізичної краси, який в основних рисах формується до періоду статевого дозрівання, – починає визначати цілий ряд особливостей поведінки молодого людини. Відмітьте, саме в цей час дівчатка і хлопці стають особливо чутливими до своєї зовнішності і одягу, виявляють цікавість до зовнішності інших. У пошуку досконалих рис обличчя, форм тіла, найчастіше несвідомо (адже ніхто спеціально молодого людини не навчав), виявляється дія естетичного ідеалу, жорстко запрограмованої в природі людини.

Проте не слід думати, що ідеал фізичної краси, отриманий від наших предків, залишається незмінним. Передається «в спадок» тільки основа, «заготовка», сам же ідеал уточнюється, видозмінюється під впливом громадської думки, виховання, моди. *Хоча уявлення про фізичну красу найбільш стійкі серед всіх естетичних уявлень, проте і вони певною мірою змінюються залежно від соціальних умов.*

Достатньо поверхневого знайомства з образотворчим мистецтвом, з роботами тільки найбільш відомих художників і скульпторів, щоб побачити, як змінюється естетичний ідеал фізичної краси людини з часом, який відбиток накладають на нього національні особливості, побут і культурні традиції різних народів.

Для жителів середніх широт Європи, Азії і Америки краса передбачає достатньо високий зріст людини, яку в багатьох племенах центральної Африки визнали б потворно високою. Жителі Африки розфарбовували своє тіло, протягували через ніздрі кільця, голили наголо голову або завивали волосся, – без цього вважати себе красивим було неможливо. Ще і сьогодні в Японії прихильники національних традицій визнають потворною ногу Венери; на їх погляд, красива лише мініатюрна нога, яку ми назвали б явно недорозвиненою. Для того, щоб зробити жіночі ноги маленькими, японські жінки застосовували інквізиторські методи – надягали дівчаткам на стопи дерев'яні колодки, що обмежували рі

У ХІХ столітті в Європі серед багатців красивою вважалася тонка, так звана «бджолина» талія. Слідуючи моді, що йшла від королівського двору Франції, пані в Росії затягувалися корсетом до такого ступеня, що нерідко втрачали свідомість.

Але при всіх особливостях в розумінні фізичної краси, властивих різним вікам і народам, основа цих уявлень залишається незмінною. Тому такі близькі уявлення про красу навіть у різних народів, саме тому має неминучу цінність витвір мистецтва, в якому увага художника концентрується на основних, істотних характеристиках фізичної досконалості, а не на другорядних неістотних деталях (побут, вбрання і т.п.). Так античні скульптури, роботи майстрів епохи Відродження, а також багато інших художників, чії твори увійшли до золотого фонду світового мистецтва. Ці роботи, створені людьми, які жили в різний час і в різних країнах, підтверджують думку про те, що таємниця краси лежить в самій глибині нашої істоти і що художник, що володіє відчуттям сприйняття безумовної краси як об'єктивній реальності, «стає класиком, генієм»; «він близький і зрозумілий всім і кожному, він дійсно є збирачем краси, виконуючи найбільше завдання людства, після того, як воно нагодоване, одягнене і ...».

Письменник з діалектико-матеріалістичних позицій підійшов до розуміння фізичної краси як найбільш доцільного вирішення, знайденого природою в ході еволюції людини, що виявляється в особливому співвідношенні форм, ліній, частин і пропорцій тіла. Слід додати до цього, що ми з вами лише тому можемо цінувати красу і захоплюватися нею, що маємо більш менш виразний «еталон» – естетичний ідеал фізичної краси.

Щоб на полотні або в скульптурі зобразити фізичну красу людини, художник прагне, зіставляючи все видиме ним навколо, знайти таку людину або окремі риси різних людей, які співпадали б з його власним естетичним ідеалом.

Варто задуматися, а чи потрібні художникові пошуки реально існуючих «моделей» і чи не краще, не відволікаючись на «зовнішні об'єкти», виразити в своєму творі свій власний естетичний ідеал? Питання це не тільки правомірне, але і виключно важливе для розуміння суті художньої творчості, тому що без таких пошуків не може бути творчості. Навіть якщо «моделі» виявляться невідповідними і будуть знехтувані художником, без них не можна відчувати естетичний ідеал.

Ідеал краси, яким керується художник, – це не креслення і не пропорція, видимі ним «самі по собі». Багато реальних процесів, що відбуваються в організмі людини, не відчуються. Деякі надзвичайно реальні потреби нашого організму (наприклад, життєво важлива потреба у вітамінах, так само як і потреба в русі) не усвідомлюються.

Завдяки досягненням фізіології ми сьогодні знаємо: чим важливіше життєве значення має будь-яка потреба, тим глибше «захована» вона в тайниках нашого організму, тим менше управляється вона нашою волею і свідомістю. *Тісно пов'язаний з найважливішою, біологічною за своїм походженням, потребою в продовженні роду, естетичний ідеал фізичної краси не усвідомлюється.* Навіть справжній художник виявляє його лише в процесі пізнання дійсності. Вдивляючись в риси навколишніх людей, художник знаходить – причому далеко не завжди – стимул для виявлення того, що «попередньо існувало» у нього, але не могло виявитися само собою. Іноді роль такого стимулу виконує якась подія, яка за всіма ознаками ніяк не пов'язана з «бажаним» образом.

На перший погляд здається дивним: якщо художник – це людина з розвиненим відчуттям прекрасного, естетичними ідеалами, що сформувалися, навіщо ж йому так чуйно сприймати оточуючих? Хай це необхідно для мало розвинених в естетичному відношенні людей, але до чого ця здатність художникові? Адже, крім усього іншого, зовнішні враження можуть заглушити, затулити собою внутрішній естетичний образ, властивий тільки художникові.

Ні, зовнішні враження не затуляють «попередньо існуючий» естетичний ідеал, а навпаки, проявляють, роблять реальним і дозволяють художникові виразити його. Л.М. Толстой писав: «Художник збирає розкидані шматки життя (так Ізіда збирала по нільських очеретах розкидане тіло Озіріса). Наглядові щупальці художника торкаються до множини як би безглуздо розкиданих речей. Потім в якусь з хвилин глибокого хвилювання перед його поглядом встає єдине ціле: творча ідея, всі предмети його спостереження набувають величезного сенсу, вольовим поривом він сполучає ці предмети в єдине тіло, цементуючи їх живою вологою своїх пристрастей, пожвавивши вогнем своєї особистості».

Вислів літературного майстра підтверджує думка про те, що естетичний ідеал виражається в художніх образах не «сам по собі», а лише під впливом зовнішніх вражень. Деякі з них не мають відношення до образу, який «виношує» художник (Л.М. Толстой називає їх «безглуздо розкиданими речами»). Зовнішні враження, взаємодіючи з естетичним ідеалом, який ніколи не є завершеним і завжди, мабуть, – якщо мова йде про справжнього художника, – існує в стані «напівфабрикату», допомагають створити художній образ. У цьому полягає парадокс естетичного ідеалу: він вимагає не відходу від зовнішніх вражень, а пошуку їх як неодмінної умови художньої творчості.

Розуміння цієї особливості творчого процесу дозволяє з'ясувати, на якому реальному ґрунті виникає антиреалістичне мистецтво, що проголосило свою повну байдужість до дійсності, зокрема, деякі напрями модернізму наших днів, що породжують дивні експонати на виставках. Залишимо осторонь комерційну «масову культуру», що відкрито спекулює на сексі і жорстокості, не має нічого спільного по своєму походженню з мистецтвом. Але навіть серйозні художники, якщо вони йдуть шляхом виразу «свого я» і шукають естетичні образи в химерах підсвідомості, прирікають себе на творче безсилля.

Скандальна історія буржуазного «неоавангардного» мистецтва показує, до якого абсурду може прийти художник, якщо він, замикаючись в собі, поринає з творчим пошуком, з навколишньою дійсністю, яка тільки і може жити мистецтво. Поза життям, поза дійсністю не можна створити жодного значного витвору мистецтва. Для художника необхідна послідовна матеріалістична позиція.

## МОДЕЛІ СПРИЙНЯТТЯ І СТВОРЕННЯ КРАСИ

*Именно форма строения... Представляет собой пробный камень нашей личной индивидуальности... Мы представляем собой не вещество, которое сохраняется, а форму строения, которая увековечивает себя.*

*Н. Винер*

Слова, винесені в епіграф цього розділу, належать американському ученому Норберту Вінеру, одному із засновників кібернетики – науки, яка в останні роки викликала справді революційні зміни в людському пізнанні. Кібернетикою називають науку про управління, переробку інформації і зв'язку в живих організмах, техніці і громадських організаціях. На відміну від будь-якої конкретної науки, що має свій об'єкт вивчення (наприклад, біологія – живі організми) і відповідно цьому об'єкту специфічні методи його вивчення (наприклад, біохімія – хімічний аналіз життєдіяльності організму), кібернетика відзначається від конкретних властивостей об'єкту і досліджує взаємозв'язки між ними. Таке спрощення поглиблює кібернетику знання специфіки об'єкту (втім, вона не прагне конкурувати з кожною з конкретних наук), але дає їй велику перевагу – можливість зрозуміти загальні закономірності управління в кожному з об'єктів і в сукупностях, які б складні вони не були.

Погляд на фізичну красу людини з погляду кібернетики природній, адже завдяки діяльності наших органів чуття ми сприймаємо красу як інформацію. Основним інструментом кібернетики є моделювання – зведення об'єктів, що вивчаються, до математичних моделей, тобто системам математичних співвідношень, які спрощено, упускаючи неістотні сторони предметів і явищ, відтворюють найбільш важливе для нас в об'єктах, які вивчаються. Один з розділів кібернетики спеціально вивчає загальні закони збереження, переробки і передачі інформації в біологічних системах. Відомий учений Амосов називає цей розділ біокібернетикою. Головним в біокібернетичі є вивчення змін біосистем при їх взаємодії з навколишнім середовищем.

Проте не заглиблюватимемося ні в кібернетику, ні в біокібернетику. Нас цікавлять в цих науках методи підходу до дійсності, які допоможуть нам розібратися в об'єкті нашого вивчення – у фізичній красі людини.

Основний метод, яким кібернетика досліджує оточуючий світ і основний спосіб сприйняття краси людиною, принципово однакові. Це – створення моделей (образ, що виникає в мозку людини, який розглядає предмет, по суті та ж «модель предмету»). Мабуть, найбільш наочний приклад моделі – це зоровий образ, своєрідна «фотографія» дійсності, що формується в мозку. Як же виглядає процес художнього сприйняття з погляду сьогоденного рівня теорії інформації?

В процесі естетичного сприйняття людина може побачити не тільки більше або менше, але може п о б а ч и т и те або інше. Людина з розвиненим художнім смаком, що сформувався на основі спадкової отриманої і придбаної естетичної здатності, бачить «не те», що бачить людина з нерозвиненою здібністю до художнього сприйняття. От чому слід розрізнити два абсолютно різні дії, що виражаються дієсловами д и в и т и с я і б а ч и т и .

Переробка зорового сприйняття залежить від естетичної культури людини. Отримана в процесі зорового сприйняття інформація в центральній нервовій системі звіряється з естетичним ідеалом, який, як ми вже говорили, формується впродовж всього життя людини.

В результаті взаємодії із зоровою інформацією, що має навіть випадковий характер, естетичний ідеал, нерідко несформований і неясний для самої людини, може прояснитися до такого ступеня, що буде усвідомлений нею як чіткий художній образ. Цей процес кристалізації внутрішнього естетичного образу викликає відчуття творчої радості, доступний кожній людині, але найбільш властивий художникам.

Художник створює витвір мистецтва, керуючись своїм естетичним ідеалом, який не залишається стабільним, але змінюється на всіх етапах творчого процесу; внутрішній художній образ збагачується, взаємодіючи з видимим світом. Не «самовираження», незалежне від навколишньої дійсності, а, навпроти, творчий пошук, «відвертість» зовнішнім впливам – ось оптимальна умова повноцінної творчої діяльності, що розвивається на здоровій життєвій основі.

Знання того, що естетичний ідеал – основа творчої діяльності, необхідно кожному: і тому, хто збирається присвятити себе мистецтву; і тому, хто хоче жити повноцінним життям і переживати радість творчої праці в будь-якій області, в будь-якій професії; і тому, хто прагне своє дозвілля заповнити творчими інтересами; і



Кормілець С.В.

тому, хто хоче перетворити самого себе за законами естетики за допомогою засобів фізичної культури і спорту. *Буквально кожен, а особливо дівчина або хлопець, дівчинка або хлопчик – чим молодше, тим легше, – може розвинути свої художні здібності, відчувати себе творцем, перетворити себе, свої смаки, схильності, здібності, своє тіло, його рухи.*

Відзначимо важливу обставину: захоплено працюючи над собою, можна розвинути свої естетичні здібності, навчитися грати на одному з музичних інструментів, співати, малювати, ліпити, писати прозу або навіть вірші, але вимагає це наполегливої, тривалої праці, і висот майстерності досягне не кожен.

Прагнення до досконалості здійснюється в набагато більшому ступені в області естетичного перетворення самого себе, своєї статури, постави, рухів. Чудово, якщо хлопець віртуозно грає на скрипці або пише хороші вірші, але сумно бачити, що він незграбний, непривабливо ходить. Інша справа – струнка дівчина або атлетичний складений хлопець з красивою, добре розвиненою фігурою, з витонченими і легкими рухами.

Нерідко красу тіла молодь цінує більше, ніж естетичну досконалість в будь-якій діяльності. І в цьому є резон: естетичне перетворення самого себе, свого тіла, звичайно ж, не менш важливе для здорового, повноцінного життя людини, чим удосконалення будь-яких з його здібностей. До речі, одне іншому не тільки не заважає, а допомагає: людина, що зуміла гармонійно розвинути себе, більш прагне краси навколо себе – до світу звуків, фарб, поезії. Важливо, щоб кожна молода людина зрозуміла, що перетворення свого тіла за законами краси – справа абсолютно реальна. Ця свідомість здатна стати могутнім стимулом до цілеспрямованих, наполегливих занять фізичною культурою і спортом не одинаків, а переважної більшості тих, хто сьогодні ще залишається поза такими заняттями. Ідея фізичного вдосконалення молоді, яка добре зрозуміла і здійснювана на практиці, наблизить той час, коли вдасться створити красу, що безмірно перевершує все, про що могли тільки мріяти у минулому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадридзе Н.М. Смелые и ловкие. М., Медицина, 1977, 72 с.

Кормілець С.В.

2. Бака М.М. Олимпийская арена Советской Украины. К., Знание, 1980, 48 с. (Серия «Молодежь и общество»).
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. (Для старшеклассниц). М., Просвещение, 1978, 48 с.
4. Бул ич Э.Г. Физическая культура и здоровье. М., Знание, 4, 1981, 64 с.
5. Вендеровская С. 100 минут для красоты и здоровья. Пер. с польского. М., Физкультура и спорт, 1974, 152 с.
6. Доброва Л.Н. Приобщение к спорту. М., Физкультура и спорт, 1977, 64 с.
7. Конюхов В.Д. Прекрасное: объективная природа и социальная ценность. М., Знание, 1980, 64 с.
8. Туманян Г.С, Мартыросов Э.Г. Телосложение и спорт. М., Физкультура и спорт, 1976, 239 с.
9. Чикин С.Я. Физическое совершенство человека. М., Медицина, 1976, 120 с.
10. Щербо А.Б., Джоза Д.Н. Красота воспитывает человека К., Радянська школа, 1977, 103 с.

Краса