

1. Lietuvos Respublikos Sveikatos sistemos įstatymo preambulė

1994 M. LIEPOS 19 D. NR. I-552, VILNIUS

Lietuvos Respublikos Seimas, pripažindamas, kad gyventojų sveikata yra didžiausia visuomenės socialinė ir ekonominė vertybė,

sveikata – tai ne tik ligų ir fizinių defektų nebuvimas, bet ir fizinė, dvasinė bei socialinė žmonių gerovė,

sveikatos potencialą ir jo palaikymo sąlygas lemia ekonominės sistemos raidos stabilumas, visuomenės socialinio saugumo ir švietimo garantijos, gyventojų užimtumas ir jų pakankamos pajamos, apsirūpinimas būstu, prieinama, priimtina ir tinkama sveikatos priežiūra, kokybiška mityba, darbo, gyvenamosios ir gamtinės aplinkos kokybė, gyventojų pastangos ugdyti sveikatą,

asmens pastangos būti sveikam gali būti skatinamos tik gyvenamam laikui ir žmogaus orumui priimtinomis socialinėmis ir ekonominėmis priemonėmis,

kuo geresnė visuomenės sveikata yra būtina Lietuvos valstybės saugumo ir klestėjimo bei atviros, teisingos ir darnios pilietinės visuomenės kūrimo prielaida;

atsižvelgdamas į Pasaulinės Sveikatos Asamblėjos 30 sesijos 1977 metais paskelbtas globalinės strategijos „Sveikata visiems – 2000“, Otavos sveikatos stiprinimo chartijos ir Lietuvos nacionalinės sveikatos koncepcijos nuostatas;

siekdamas užtikrinti prigimtinę žmogaus teisę turėti kuo geresnę sveikatą, taip pat teisę turėti sveiką aplinką, priimtina, prieinama ir tinkamą sveikatos priežiūrą;

vadovaudamasis Lietuvos Respublikos Konstitucija, priima Sveikatos sistemos įstatymą.



Aktualus Lietuvos Respublikos Sveikatos sistemos įstatymas:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.E2B2957B9182>

2. Pagarba sveikatai

KATALIKŲ BAŽNYČIOS KATEKIZMAS, IŠTRAUKA
5 SKIRSNIS „PENKTAS ĮSAKYMAS „NEŽUDYK““, II. SKIRSNELIS
„PAGARBA ŽMOGAUS ORUMUI“

2288 Gyvybė ir sveikata yra Dievo mums patikėtas brangus turtas. Mes turime juo protingai rūpintis, drauge atsižvelgdami į kitų žmonių poreikius ir bendrąją gerovę. **Rūpinimasis piliečių sveikata** reikalingas visuomenės pagalbos, kad būtų sudarytos gyvenimo sąlygos, leidžiančios žmogui vystytis ir bręsti; tam reikia tinkamos mitybos ir apsirengimo, gyvenamojo būsto, sveikatos apsaugos, pagrindinio lavinimo, darbo vietos, socialinės pagalbos.

2289 Nors dorovė reikalauja gerbti kūno gyvenimą, absoliučia vertybe jo nelaiko. Ji priešinasi naujosios pagonybės siekiui išaukštinti **kūno kultą**, viską jam aukoti, garbinti fizinį tobulumą ir sportinius laimėjimus. Pasirinktinis žmonių skirstymas į stipriuosius ir silpnuosius gali iškreipti žmonių santykius.



Pilnas Katalikų Bažnyčios katekizmas:

<http://www.katekizmas.lt/>

2290 Saikingumo dorybė įgalina **išvengti visokio piktnaudžiavimo**, nesaikingumo maitinantis, vartojant alkoholį, tabaką ir medikamentus. Kas, būdamas neblaivus arba be saiko pamėgęs greitį, sukelia pavojų kitų žmonių ir savo paties saugumui sausumos, vandens ar oro keliuose, sunkiai nusikalsta.

2291 **Narkotikų vartojimas** labai smarkiai pakenkia žmogaus sveikatai ir gyvybei. Tai sunkus nusižengimas, nebent narkotikus tektų vartoti grynai pagal gydytojų nurodymus. Nelegali narkotikų gamyba ir prekyba jais yra piktinantis užsiėmimas; tai tiesioginis dalyvavimas narkotikų vartojimą skatinančiuose ir su doriniu įstatymu visiškai nesuderinamuose veiksmuose.

Klausimai:

1. Kaip apibūdintumėte sveikatos sampratą?
2. Kokią vertę turi sveikata įstatyminiu požiūriu? Katalikų Bažnyčios požiūriu?
3. Koks, anot Katalikų Bažnyčios Katekizmo, yra tinkamas požiūris į sveikatą?

3. Fizinis lavinimas ir jo tikslai

STASYS ŠALKAUSKIS, 1927 M.

Įvadas

Fizinio lavinimo teorija nėra pavadinimas, kuris negalėtų sukelti priekaištų dėl savo tinkamumo. Tam pačiam reikalui galima lygiomis teisėmis vartoti tokius sudėtingus terminus, kaip fizinio auklėjimo mokslas, kūno kultūros teorija, nekalbant jau apie kitus pavadinimus, kurie šiais laikais atsitiktinai vartojami ryšium su įsigalėjusiu susidomėjimu gimnastika ir sportu. Vis dėlto pavadinimas „fizinio lavinimo teorija“ dėl kelių motyvų verčia jį pripažinti pranašesniu už kitus minėtuosius pavadinimus. Pirma, yra patogia ir teisingiau kalbėti apie fizinį, o ne apie kūno lavinimą, nes pimas terminas yra ir parinktuojų reikalu privalo būti platesnis už antrąjį: fizinis žmogaus lavinimas iš tikrųjų siekia giliau ir toliau negu paprastas kūno globojimas bei mankštinimas. Antra, fizinės pratybos, vartojamos dažniausiai kūno kultūros reikalams, daugiau nusipelno lavinimo vardą negu auklėjimo, nors giliausios fizinio lavinimo apraiškos gali ir net turi turėti auklėjamosios reikšmės. Trečia – tikslingiau kalbėti apie fizinio lavinimo teoriją, negu apie jo mokslą, nes kitaip galima sudaryti įspūdį, kad tokiu atveju turima reikalo su atskiru mokslu, nepareinačiu nuo pedagogikos. Kalbėti apie tokį mokslą juo labiau neparanku, kad moksliškas fizinio lavinimo tyrinėjimas yra palyginti naujas dalykas. Tai, žinoma, fizinio lavinimo teorijai nekliudo būti mokslu ta prasme, kad ją, tąją teoriją, laikytų specialiąja platesnės mokslo sistemos šaka. Fizinio lavinimo teorija ir yra iš tikrųjų atskira pedagogikos mokslo dalis.

1. Fizinio lavinimo sąvoka

Kai buvo kalbėta apie fizinio lavinimo teoriją ir jos santykiavimą su pedagogikos sistema, buvo įrodyta kad, fizinis lavinimas turi paruošti fizinę žmogaus prigimtį jo gyvenimo tikslams. Šitame bendrame pasakyme fizinio lavinimo sąvoka, aiškus dalykas, nėra turinio atžvilgiu išsemiamai nusakoma. Šituo atžvilgiu ji gali būti ir dažnai yra labai įvairiai suprantama. Siauriausias jos supratimas šiais laikais bus tas, kuriuo ji priartinama prie gimnastikos ir sporto. Tuo tarpu toks fizinio lavinimo sąvokos susiaurinimas negali būti niekuo pateisintas, nes fizinis lavinimas turi apimti visa tai, ką suaugusi kartą gali padaryti nesuaugusiajai norėdama tinkamai išugdyti fizinę jos prigimtį ir pritaikyti šitą prigimtį gyvenimo tikslams. Pasirodo, kad ne vienais fiziniaus judesiais globojama ir lavinama fizinė žmogaus prigimtis ar jo kūnas.



Fizinio lavinimo būdų gali būti tiek, kiek yra atskirų fizinio gyvenimo apraiškų, kuriuos gali būti vienaip ar kitaip normuojamos ugduomoju auklėtojo veikimu. Šita prasme fizinis lavinimas prasideda net ankščiau, negu žmogus užgimsta šiame mūsų pasaulyje. Nuo pat pradžios kūdikio atsiradimo motinos įsčiose galimas, net privalomas tėvų susirūpinimas būsimąja jo sveikata ir apskritai fiziniu stiprumu. Tokiu atveju plačiai suprastos eugenikos patarimai gali būti pildomi ugduomoju fizinio lavinimo tikslu. O kūdikiui užgimus tuoj atsiranda ištisa eilė fizinio jo gyvenimo apraiškų, kurios turi būti normuojamos fizinio lavinimo sumetimais. Dabar jau kvėpavimas, fiziniai judesiai, miegas ir kiti panašūs dalykai gali būti normuojami pagal fizinio lavinimo principus bei taisykles. Vėliau šitoks normavimas turi apimti žaidimus, gimnastiką, sportą, iškylas ir t. t. Pasirodo, kad gimnastika ir sportas toli gražu nėra vėnintelės priemonės, kurios gali būti panaudotos fizinio lavinimo tikslams, nors, reikia pripažinti, kad juodu vaidina labai žymią rolę fizinio lavinimo visumoje.

Kai fizinis lavinimas apima tik gimnastiką ir sportą, faktiškai jo sąvoka įmanoma dviejų priemonių nurodymu. Fizinio lavinimo sąvoka pasilikty neišsemta ir tada, jei apibrėždami ją nusakytume visas minėtąsias fizinio lavinimo priemones, arba būdus, - nes priemonių išskaičiavimas visados yra apibrėžiamas ir tada, kai ją manoma nusakyti atskirų fizinio lavinimo tikslų nurodymu. Taip ją apibrėžia, Jurgis Herbertas, prancūzų kūno kultūros žinovas, sakydamas, kad fizinis lavinimas yra „metodingas, pažangus, nuo kūdikystės iki pilno subrendimo nenutrūkstantis veikimas, kurio objektas – laiduoti pilnutinį fizinį išsivystimą; padidinti organiškąjį kūno atsparumą; padėti pasireikšti sugebėjimams natūraliose, naudingose ir būtinosiose įvairių rūšių pratybose (žygiavime, šokime, kopime, laipyme, plaukiojime); išugdyti energiją ir kitas aktyviasias bei vyriškąsias kokybes; pagaliau palenkti įsigytą tokiu būdu fizinį ir vyriškąjį galingumą vienos dorinės idėjos viešpatavimui, būtent altruizmui“.

Nors šituo apibrėžimu pirmas fizinio lavinimo tikslas nurodytas labai bendrai, būtent laiduoti pilnutinį fizinį išsivystimą, tačiau šalia atskirų tikslų nerandame, pavyzdžiui, tokio, kaip kūno gražumas. Kita vertus, fizinio lavinimo uždavinys – palenkti fizinį žmogaus galingumą ne vienai tik dorinei altruizmo idėjai, bet ir kitiems dorinio gyvenimo principams, pavyzdžiui, susivaldymo reikalui. Iš šito matyti, kad kiekvienas fizinio lavinimo apibrėžimas, kuris remiasi tikslų ar priemonių išvardijimu, yra apytikris ir todėl netikslus. Todėl patogiau ir tikslingiau pasitenkinti iš pradžių bendra fizinio lavinimo sąvoka, o paskui atitinkamuose fizinio lavinimo teorijos skyriuose kiek galima išsamiau tyrinėti fizinio lavinimo tikslus ir priemones. Bendra sąvoka, kuria reikia iš pradžių pasitenkinti, mums ir sako, kad fizinis lavinimas yra fizinės auklėtinio prigimties ruošimas gyvenimo tikslams ugduomojo veikimo priemonėmis.

2. Fizinio lavinimo reikšmė

Paskutiniaisiais laikais susidomėjimas fiziniu lavinimu yra padidėjęs, vis dėlto galima pasakyti šį tą apie fizinio lavinimo reikšmę. Tai labiau pateisinama, kad iš tikrųjų fizinis lavinimas labai retai tinkamai įvertinamas. Pasirodo, kad fizinis lavinimas nepakankamai yra vertinamas ne tik tų žmonių, kurie su panieka žiūri į kūno reikalus, bet ir tų žmonių, kurie kūno galybę laiko svarbiausia gyvenimo gėrybe. Pirmieji neįvertina fizinio lavinimo todėl, kad neįžvelgia fizinio galingumo reikšmės aukštesniam dvasiniam gyvenimui, o antrieji tinkamai neįvertina fizinio lavinimo todėl, kad fizinę galybę laiko nepriklausoma materialine gėrybe. Tuo tarpu materialinė gėrybė, nebūdama priklausoma nuo aukštesnių tikslų, nustoja tikros savo reikšmės.

Taigi, fizinio lavinimo niekintojai, ir kraštutiniai fizinio lavinimo gerbėjai lygiai klysta, nes pirmieji pakankamai nenusimano, jog lemtas dvasinis auklėjimas bei lavinimas negali būti vykdomas be reikiamo fizinio lavinimo, o antrieji, – kad lemtas fizinis lavinimas negali būti vykdomas neatsižvelgiant į dvasinio auklėjimo bei lavinimo uždavinius. Teisingas nusistatymas fizinio lavinimo atžvilgiu bus tokia sintetinė pažiūra, kuri leidžia suprasti, kad lemto žmogaus dvasios išauklėjimo bei

išlavinimo tegalima pasiekti vien siejant juos su tam tikru kūno lavinimu ir kad, antra vertus, lemtas kūno lavinimas tėra galimas vien sąryšyje su dvasiniu auklėjimu bei lavinimu.

Blogas fizinis lavinimas padaro netvarką fiziniame gyvenime, paskui paaiškėja, kad šitoks blogas fizinis lavinimas dažniausiai neigiamai paveikia dorinį gyvenimą. Būtų įdomu pagrįsti šitą klausimą statistiniais duomenimis, bet kol šituo klausimu neturime tikslų statistinių duomenų, galima laikyti pakankamai reikšmingais bendrus pedagogų pareiškimus. O šie pareiškimai vis labiau sutaria su Kriego teigimu, kad „didelės dalies dorinio ištvirkimo pagrindas yra klaidingas kūno lavinimas“. Tai ypač teisinga yra mūsų amžiui, kuris pasižymi, kad žmonės labai dažnai stokoja pusiausvyros tarp nervų sistemos ir raumenų. Neproporcingai sužadinti nervai reikalauja sau kaskart naujų paraginimų ir pagaliau išsisėmę ima reaguoti vien į narkotikus. Galų gale pairęs organizmas sudrimba fiziniame doriniame depresijoje. Pervargimas, neurastenija, isterija ir kitos įvairios neurozės ima labiau viešpatauti mūsų pasaulyje. Tokiu laiku gerai sutvarkyto fizinio lavinimo klausimas įgauna ypatingos reikšmės, tiesiog gelbėjimo obalsiu nekaltant jau apie tai, kad geras fizinis lavinimas tiekia elementarių sąlygų žmogaus džiaugsmingumui, laimingumui, darbingumui, padorumui.

Visa fizinio lavinimo reikšmė turės paaiškėti iš smulkesnės jo tikslų apžvalgos; šiam kartui pakaks to, kas pasakyta apie tą bendrą jo reikšmę ryšium su pilnutinio ugdymo sistema, kuri mūsų laikais ypač didėjanenormalios mūsų vadinamojo kultūringo gyvenimo pakraipos akivaizdoje.

3. Bendras fizinio lavinimo tikslas

Bet kurios ugdymo dalies tikslas galiausiai sutampa su atitinkamos gyvenimo srities tikslu. Pavyzdžiui, protinio gyvenimo tikslas yra šiaip ar taip, pati tiesa; vadinasi, ir intelektualinio lavinimo arba protinimo, galutinis tikslas yra ta pati tiesa. Tačiau šita tiesa protinimui yra tolimesnis tikslas, nes protinimas turi tik paruošti žmogų pažinti tiesą. Kad šitą galutinį protinimo tikslą galima būtų pasiekti, reikia auklėtinio prigimtyje sudaryti tam tikrą dispoziciją, arba nusiteikimą, kurie yra reikalingi tiesai siekti. Šitokie nusiteikimai iš tikrųjų yra artimesnis protinimo tikslas, kuris tolimesniam tikslui yra tarsi tam tikra priemonė. Protiniai nusiteikimai, reikalingi tiesai pažinti, gali būti pavadinti vienu intelektualinio išsilavinimo posakiu. Taigi tiesa yra tolimesnis, o intelektualinis išsilavinimas – artimesnis bendras protinimo tikslas. Pirmasis tikslas dar yra vadinamas objektyviniu, antrasis – subjektyviniu. Kitu atžvilgiu pirmasis yra pedagoginė gėrybė, antrasis – ugdomoji vertybė. Pati tiesa tampa protinimui pedagogine gėrybe, kai jinai yra objektyvuojama mokslo.

Intelektualinis išsilavinimas yra subjektyvinė vertybė ta prasme, kad ji glūdi auklėtinio prigimtyje, tai yra subjekte, ir kad ji tarsi šitą pastarąjį daro verta tiesos pažinimo. Galima bendrai sutikti, kad fizinio gyvenimo ir fizinio lavinimo tikslas yra tam tikras fizinis galingumas. Šitas fizinis galingumas, kaip materialinė gėrybė, tegali būti lygstamas tikslas fiziniam lavinimui, nes įgauti aukštesnės prasmės tegali vien būdamas tikslingai palenktas aukštesnėms gyvenimo tikslams. Tiesa yra nelygstamas gyvenimo tikslas, nes jis turi nelygstamos reikšmės protingai žmogaus prigimčiai;

Apie autorių:

Stasys Šalkauskis (1886-1941) – ateitininkas, filosofas, pedagogas, tautos ideologas. 1905 m. baigė Šiaulių gimnaziją, 1911 m. – Maskvos universiteto Teisės fakultetą, Friburgo universitete Šveicarijoje apsigynė filosofijos mokslų daktaro laipsnį. 1939 m. išrinktas VDU rektoriumi ir juo buvo iki okupacijos 1940 m. Buvo vienas produktyviausių Lietuvos mokslininkų, 1927–1930 m. vadovavo Ateitinkų organizacijai, buvo Lietuvių katalikų mokslo akademijos iniciatorius, jos akademikas ir pirmininkas. St. Šalkauskis redagavo žurnalus „Romuva“, „Židinys“. Visa jo kūryba nuo valstybės santvarkos, sporto ir kultūros sampratos, moterų klausimo remiasi dviem principais: 1. Vykdyti tautinį auklėjimą, remiantis filosofija, 2. Nurodyti tautai kelią ir žadinti jos kultūrinę pažangą.

bet fizinis galingumas įgauna tikros reikšmės vien tada, kai yra palenkiamas kitiems protingo žmogaus gyvenimo tikslams. Todėl norint visai tiksliai aptarti tolimesnį fizinio lavinimo tikslą, reikia pasakyti, kad tokiu tikslu yra fizinis žmogaus galingumas, palenkta aukštesniams gyvenimo tikslams. Jei dabar turėsime nustatyti artimesnį fizinio lavinimo tikslą, tai yra tą bendra fizinės prigimties nusiteikimą, kuris yra ugdomoji vertybė, tai iš tikrųjų teks ieškoti tokio bendro fizinio nusiteikimo, kuris padėtų maksimumą fizinės žmogaus galybės palenkti aukštesnei jo prigimčiai. Tai ir yra ne kas kita, kaip tik didžiausias kūno nusiteikimas aukštesniams gyvenimo tikslams. Vadinasi, tikrai galingas yra tasai, kas sugeba visas savo kūno jėgas palenkti aukštesnėms savo galioms, siekiančioms aukštesnių gyvenimo tikslų. Kūno nusiteikimas aukštesniams gyvenimo tikslams faktiškai reiškia tokį jo nusiteikimą, kuris yra palankiausias tiesos pažinimui, doriniam veikimui ir dailiajai kūrybai. Visiems šitiems reikalams kūnas, arba, plačiau tariant, fizinė žmogaus prigimtis, gali būti mažiau ar daugiau nusiteikusi, tuo tarpu visai neišlavinta arba net pairusi fizinė prigimtis gali net statyti šitoms aukštesnėms gyvenimo apraiškoms tramdomųjų kliūčių.

Fizinis stiprumas ir kūno paslankumas turi būti paklusniam valios įsakymams, yra tarp savęs atitikimo santykiuose jau todėl, kad tikrai stiprus žmogus yra tasai, kurio fizinė jėga yra palenkta valios reikalavimams. Pagaliau kūno gražumas ir jo nusiteikimas savaimingai kūrybai atitinka vienas antrą jau todėl, kad abudu, šiaip ar taip, pridera prie estetinės gyvenimo srities. Gauname tuo būdu fiziniam lavinimui šešetą specialių tikslų: sveikata, stiprumas, gražumas, tikslus juslių ir jauslių veiklumas, kūno palankumas valios reikalavimams ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai. Kiekvienas iš šitų tikslų susideda net iš visos eilės sudedamųjų savybių, kurių fiziniame lavinime savo ruožtu gali būti siekiama kaip smulkesnių jo tikslų. Dėl šitos priežasties tenka toliau iš eilės išanalizuoti kiekvieną iš šešeto minėtų fizinio lavinimo tikslų, imant juos koreliatyviais, tai yra atitinkančiais sau, dvejetainis.

4. Tvirta sveikata ir tikslus juslių veiklumas

Visų pirma – kas yra sveikata. Analizuojant šitą sąvoką pagal sudedamąsias jos dalis, prieinama prie išvados kad sveikatos būklę galima apibūdinti suvedus į krūvą keturias pagrindines kokybes; tai: a) nebuvimas ligūstų polinkių, pvz., palinkimo į tuberkuliozę; b) nebuvimas aktualių ligų; c) lengvas organizmo prisitaikymas prie nukrypimų nuo įprastos normalios gyvenimo tvarkos; d) organizmo nusiteikimas ilgai gyventi. Iš visų šitų keturių sveikatos kokybių reikšmingiausia trečioji, būtent lengvą organizmo prisitaikymą prie nukrypimų nuo įprastinės normalaus gyvenimo tvarkos, ir kaip tik todėl, kad sveikatos laipsnis nepasireiškia reguliariame, išmintingai sutvarkytame gyvenime.

Žmogaus sveikata yra toks normalus jo kūno ir sielos sutarimas, kuris leidžia visoms žmogaus būtybės pareigoms reikštis darniai, pereinamai. Tikra žmogaus sveikata nėra tas pat, kas paprastai vadinama kūno sveikata mediciniška prasme. Kalbant apie kūno sveikatą, teatsižvelgiama labiausiai į augamąsias ir juntamąsias žmogaus būtybės pareigas. Bet kūno sveikata, kaip kad žmogaus kojos sveikata, dar nėra visa jo kūno sveikata. Tikra sveikata yra tada, kai vienybės pradai, kuriuo yra siela, tobulai valdo visas fizinės žmogaus prigimties pareigas ir jas deramai koordinuoja organingos vienybės tikslams. Pilnas sveikatos nustojimas yra ne kas kita, kaip mirtis, nes mirties įvykiu fizinė žmogaus prigimtis nustoja buvusi valdoma to vienybės prado, kuris vadinamas siela. Apmiręs kūnas, nebepalenkiamas vieningo organizmo tikslams, vadinama lavonu. Iš čia galima padaryti išvadą, kad galiausiai sveikata yra deramas atskirų dalių ir vieningos visumos santykiavimas fizinėje žmogaus prigimtyje.

Plačiau suprasta sveikata yra normalus pagrindas pažinimo tikslams; anot Aristotelio, gerai jaustis reiškia būti gerai nusiteikusiam pažinimo tikslams. Todėl jei fiziologinė kūno sveikata yra labiausiai mediciniškos higienos tikslas, tai fiziniam lavinimui, kaip pedagoginiam veikimui, tenka specialiai susirūpinti juslių bei jauslių lavinimu, nes kaip tik jose privalo glūdėti tasai nusiteikimas, kuris yra pageidaujamas teorinio pažinimo atžvilgiu kaip materialinė šito pastarojo atrama.

5. Fizinis stiprumas ir kūno paklusnumas valios reikalavimams

Antrasis dvejetas koreliatyvinių, arba atitinkančių sau, fizinio lavinimo tikslų yra, fizinis stiprumas, antra vertus, – kūno klusnumas valios įsakymams. Binet'as nustato, fizinis stiprumas pareina nuo dviejų rūšių veiksmų: pirma, nuo kūno išsiskleidimo laipsnio ir, antra, nuo darbo kiekio, kurį pajėge atlikti individas tam tikru laiku. Kūno išsiskleidimas pasireiškia ūgiu, svoriu, pečių pločiu, raumenų stangrumu ir plaučių pajėgumu. Tai vis yra apraiškos, kurios gali būti matuojamos tam tikrais prietaisais. Sunkiau nustatytą darbo kiekį, kurį gali individas atlikti tam tikru laiku, nes čia reikia skaitytis, viena vertus, su tuo, koks yra jėgos maksimumas, kuris gali būti pasiektas vienu momentu, o antra vertus, su tuo, koks yra pastangos patvarumas, arba atsilaikymas nuovargiui.

Jei žiūrima į žmogaus stiprumą grynai išviršiniu būdu, t. y. su natūralistiniu objektyvumu, tai, žinoma, galima sutikti su Binet'o pateiktu fizinės žmogaus galybės apibrėžimu. Bet jei pažiūrėdami į dalyką labiau pedagoginiu atžvilgiu, tai šitą apibrėžimą turėsime papildyti kokybėmis, kuriuos reikalauja palenkti fizinę žmogaus energiją doriniams jo valios reikalavimams. Pavyzdžiui Hebert'as, sumanus fizinio lavinimo pedagogas, daro šituo atžvilgiu didelį žingsnį į priekį. „Jėgos kodekse“ jo yra nurodytos šitokios kokybės, reikalingos fiziniam stiprumui: 1) patvarumo jėga; 2) raumenų jėga; 3) vikrumas; 4) miklumumas; 5) vyriškosios kokybės (energija, valingumas, šaltas kraujas, tvirtybė, pastovumas ir t.t.); 7) užsigrūdinimas šalčiui, karščiui ir kitomis karštybėmis, net saikingumas bei paprastumas valgyje bei gėrime. „Tvirtoji būtybė, – sako Hebert'as, viską glausdamas į krūvą, – yra patvari, raumeninga, vikri, mikli, energinga, užgrūdyta, nelepi ir saikinga. Be to, ji sugeba žygiuoti, bėgti, šokti, laiptoti, kopti, mėtyti, gintis ir plaukioti“.

Nesigilindami toliau į fizinio lavinimo santykiavimą su askeze, galima konstatuoti, kad racionali fizinio lavinimo sistema, norėdama būti nuosekli, turės fizinį lavinimą pastatyti į sąryšį su tuo askezės supratimu, kuriuo laikosi ugdymo pagrindu imama pasaulėžiūra. Fizinis lavinimas ne būtinai tarnauja, nors privalo tarnauti, doriniams askezės tikslams; bet askezės uždaviniai būtinai reikalauja tam tikro fizinio lavinimo. Kita vertus, fizinis lavinimas, atpalaiduotas nuo askezės tikslų, nuostoja, tikros savo prasmės, nes fizinė žmogaus galybė tegali turėti tikros žmogiškosios vertės vien ryšium su tuo paskyrimu, kuris yra daromas pagal aukštesnius žmogaus gyvenimo bei veikimo tikslus.

6. Kūno gražumas ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai

Trečias dvejetas atitinkančių sau fizinio lavinimo tikslų yra objektyviniu atžvilgiu fizinis gražumas, o subjektyviniu atžvilgiu – fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai. Tai yra fizinio lavinimo tikslai, keliami estetinio gyvenimo srityje. Čia ir tenka išaiškinti, kas yra tikras fizinis žmogaus gražumas ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai.

Žmogaus kūno gražumas yra vertybė, kuri labai vertinama šalia kitų mūsų pasaulio grožybių, ir būtent todėl, kad yra lengviau įmanoma estetiniu atžvilgiu, nes labai dažnai jautrumas fiziniam kūno gražumui yra sustiprinamas mažiau ar daugiau jaučiama erotine emocija, kuri idealine savo esme yra ne kas kita, kaip estetinis pergyvenimas. Tačiau, kiek yra aukštai vertinamas fizinis gražumas, tiek retai yra tinkamai nusimanoma, kas yra tikrai kūniškoji grožybė, kurios, šiaip ar taip, turi būti siekiama žmogaus gyvenimo priemonėmis. Ir čia fizinio gražumo sąvoką, kaip ir kūno sveikatos bei fizinio stiprumo supratimą, galima nuosekliai gilinti, einant nuo išviršinių žymių prie giliausios žmogaus esmės pasireiškimo. Būtent tikras fizinis gražumas yra kas kita, kaip ryškus idealinio sielos Prado pasireiškimas kūne.

Taigi trys pagrindinės objektyvinės fizinio lavinimo vertybės – sveikata, stiprumas ir gražumas – giliai iš esmės pasirodo nuosekliai susijusios, nes normalus sielos ir kūno santykiavimas, arba sveikata, yra reikalinga sąlyga kūno paslankumui paklusni doriniams valios reikalavimams, šitas paklusnumas yra reikalinga sąlyga tam, kad žmogaus siela galėtų visa idealine savo esme pasireikšti regimomis kūno žymėmis. Bet kol bus nuosekliai prieita prie šitos paskutinės išvados, tenka padaryti daug tarputinių konstatavimų bei išvedžiojimų.

Plastiškosios kūno žymės papildo konstruktyvines jo žymes, t. y. Kūno bruožus bei spalvas, kad šie pastarieji įgytų gyvybės erdvėje bei laike ir galėtų realizuoti tam tikras žmogaus dvasios idėjas. Pasirodo, kad ir vienos, ir antros žymės tik tada tegali būti tikrai gražios, kai jos natūraliose prigimties lytys tikslingai realizuoja dvasinę žmogaus esmę. Taigi žmogaus kūno gražumas pareina nuo trijų bendrų pagrindinių sąlygų: natūralumo, tikslingumo ir aukštesnio idėjingumo. Tai, kas nenatūralu, arba kas eina prieš sveikos prigimties linkmę, negali būti gražu, nes normalios šitos prigimties lytys yra objektyviai įkūnytas estetinio gražumo kriterijus. Tai, kas nėra tikslinga, užgauna mūsų subjektyvinį jausmą ir todėl negali sudaryti vieno suharmonizuoto estetinio pergyvenimo. Pagaliau tai, kas neturi savyje aukštesnio idėjingumo, neturi savyje ir jokios aukštesnės prasmės ir todėl negali būti vertingas dalykas ir estetiniu atžvilgiu. Visos šitos kokybės turi vienodai svarbios reikšmės ir paprasto mechaninio darbop produktyvumui, ir aukštesnės dailiosios kūrybos sėkmingumui. Jei, pavyzdžiui, paprastas darbininkas fiziniu savo darbu dalyvauja gamyboje, tai visi nusakytieji momentai sudarys geriausiąjį kūrybinį jo nusiteikimą, kuris šiuo atveju gali būti pavadintas paprastu produktyvumu. Bet ir einant nuo šito paprasto produktyvumo prie dailiosios kūrybos visi nusakytieji momentai pasirodo ne mažiau reikalingi, tik čia jie jau privalo įgauti didesnio tobulumo. Fizinis miklumas, judesių ritmingumas jausmas, fizinių pastangų ekonomiškumas ir apskritai savaimingumas naudojantis kūrybinėmis priemonėmis tampa dar materialine atrama kuriamajam sugebėjimui realizuoti meno kūrinį techninėmis priemonėmis.

Išvados

Kai yra jau nusakyti fizinio lavinimo tikslai, tenka eiti prie jų siekimo tam tikrais uždaviniais. Tuo tarpu pasirodo, kad fizinio lavinimo tikslams negalima nustatyti griežtai atitinkančių uždavinių, – pavyzdžiui, kad sveikatos reikalą atitiktų vienas atskiras fizinio lavinimo uždavinys, fizinio stiprumo – kitas uždavinys ir t. t. Iš tikrųjų nustatyti fizinio lavinimo tikslai gali būti realizuojami labai įvairiais uždaviniais, kurių atsiranda ryšium su įvairiais fizinio lavinimo objektais.

Tuo tarpu fizinio lavinimo objektais yra visos tos fizinio gyvenimo apraiškos, arba visi tie jo veiksniai, kurie mažesniu ar didesniu laipsniu vienu ar kitu atžvilgiu gali būti panaudoti fizinio lavinimo tikslams siekti. Tokiais objektais ir yra pirmiausiai mitimas, judesiai (žaidimai, fizinis darbas, gimnastika, sportas, šokis, kelionės), gyvenimo būdas (darbas bei poilsis), higienos globa ir medicinos intervencija. Kiekvienas iš šitų objektų vienaip ar kitaip gali būti panaudotas fizinio lavinimo tikslams ir todėl su kiekvienu iš jų gali būti surištas tam tikras fizinio lavinimo uždavinys, kuris gali turėti savo priemonių, metodų ir šiaip jau pedagoginių principų.

Jei imsime, pavyzdžiui, mitimo faktą žmogaus gyvenime, turėsime pažymėti, kad reikalas misti gali būti tenkinamas tokiu būdu, kuris atitinka pedagogikos reikalavimus ir kuris todėl privalo turėti sau tinkamų priemonių bei metodų. Pagal tai ir atsiranda pedagoginis uždavinys sutvarkyti šitą reikalą taip, kad jo tenkinimas geriausiai atitiktų fizinio lavinimo reikalavimus. Panašiai yra ir su kitais fizinio lavinimo objektais, su kuriais turi būti surišti tam tikri pedagoginiai uždaviniai, per kuriuos galiausiai gali būti realizuoti fizinio lavinimo tikslai. Tyrinėti kalbamuoju atžvilgiu tokius fizinio gyvenimo objektus, kaip mitimas, kvėpavimas, kraujotaka, kūno apdanga, judesiai ir t. t. – jau platesnis uždavinys, išeinantis iš užbrėžtos šiam rašiniui temos. Todėl šituo labai trumpu fizinio lavinimo tikslų realizavimo tvarkos nurodymu jis ir baigiamas.

Klausimai:

1. Suskirstykite tekstą į prasmines dalis ir išskirkite kiekvienos dalies temą ir pagrindinę mintį.
2. Kokią pagrindinę S. Šalkauskis norėjo perduoti šiame tekste?
3. Kokie dalykai Jums buvo nauji? Nesuprantami? Su kuriais nesutinkate? Kuriems labai pritariate? Pasirodė labai svarbūs?

Klausimai aptarimui:

1. Kas yra sveikata medicininio požiūriu? Katalikų Bažnyčios požiūriu? Stasio Šalkauskio požiūriu?
2. Kas bendra tarp šių sveikatos sampratų? Kuo jos skiriasi?
3. S. Šalkauskis į fizinio lavinimo apibūdinimą įneša dorinį aspektą ir susivaldymo dorybę. Ką apie tai manote?
4. Kokie požiūriai į sveikatą yra pavojingi?
5. Kaip tinkamai rūpintis savo sveikata?
6. Su kokiais iššūkiais susiduriate, puoselėdami sveikatą?
7. Kokie pokyčiai reikalingi, kad Lietuvoje žmonės tinkamai rūpintųsi savo sveikata?

Teksto aptarimai gegužės pabaigoje:

- Vilniuje
- Kaune

Daugiau informacijos:

sas.ateitis.lt/suoprotis

Organizuoja:

Studentų ateitininkų sąjunga



ATEITININKAI