Prof. St. Šalkauskis

Fizinis lavinimas
ir
jo tikslai



Klaipėda 1928 m.
Spaudė: Akc. „Ryto“ B-vė Klaipėdoje

Prof. St. Šalkauskis

Fizinis lavinimas
ir
jo tikslai

Atspausdinta iš 1927 m.
„Švietimo Darbo“



Klaipėda 1928 m.
Spaudė: Akc. „Ryto“ B-vė Klaipėdoje

Sukrauta „Dirvos“ B-vės knygyne
Kaunas, Laisvės Al. Nr. 80.

Fizinis lavinimas ir jo tikslai*)

Įžanga. — Fizinio lavinimo teorija, kaipo pedagogikos mokslo dalis.

I. *Bendrieji paaiškinimai apie fizinį lavinimą.*
   1. Fizinio lavinimo sąvoka.
   2. Fizinio lavinimo reikšmė.

II. *Bendras fizinio lavinimo tikslas ir atskiros ugdomosios jo vertybės.*
   1. Bendras fizinio lavinimo tikslas, imamas objektyviniu ir subjektyviniu atžvilgiu.
   2. Tvirta sveikata ir tikslus juslių bei jauslių veiklumas.
   3. Fizinis stiprumas ir kūno paslankumas paklusti valios reikalavimams.
   4. Kūno gražumas ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai.

Užbaiga. — Žvilgis į fizinio lavinimo tikslų realizavimo tvarką.

Įžanga.

Fizinio lavinimo teorija, kaipo pedagogikos mokslo dalis.

Fizinio lavinimo teorija nėra pavadinimas, kuris negalėtų sukelti priekaištų jo tinkamumo klausimu. Tam pačiam reikalui galima beveik lygiomis teisėmis naudotis tokiais sudėtingais terminais, kaip fizinio auklėjimo mokslas, kūno kultūros teorija, nekalbant jau apie kitus pavadinimus, kurie šiais laikais atsitiktinai vartojami sąryšyje su įsigalėjusiu susidomėjimu gimnastika ir sportu. Vis delto esu pasirinkęs pavadinimą „fizinio lavinimo teorija“ del kelių motyvų, kurie verčia jį pripažinti pranašesniu už kitus paminėtuosius pavadinimus. Pirma, yra patogiau ir teisingiau kalbėti apie *fizinį* lavinimą, negu apie kūno lavinimą, nes prmasis terminas yra, ir parinktuoju reikalu privalo būti, platesnis už antrąjį: fizinis žmogaus lavinimas iš

*) Iš pedagoginių paskaitų, skaitytų Teologijos Filosofijos Fakultete 1926 m. rudens semestre. — *St. Š.*

tikrųjų siekia giliau ir toliau, negu paprastas kūno globojimas bei mankštymas. Antra, fizinės pratybos, vartojamos dažniausiai kūno kultūros reikalams, daugiau užsipelno *lavinimo* vardą, negu auklėjimo, nors giliausiose savo apraiškose *fizinis* lavinimas gali ir net turi turėti auklėjamosios reikšmės. Pagaliau, trečia, yra tikslingiau kalbėti apie fizinio lavinimo *teoriją*, negu apie jo mokslą, nes kitaip galima sudaryti įspūdžio, kad tokiu atveju turima reikalo su atskiru mokslu, nepareinančiu 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.

Reik tačiau čia pat pasakyti, kad ne visų pedagogų teorininkų fizinio lavinimo teorija yra pripažįstama pedagoginiu mokslu. Pavyzdžiui, S. Gesenas savo „Pedagogikos Pagrinduose" griežtai teigia, kad „fizinio auklėjimo teorija ne tik nėra pedagogikos, kaipo lavinimo teorijos, šaka, bet dar nurodo šiai pastarajai ribas" (S. J. Gessen, Osnovy pedagogiki, 1923, 353 p.). Geseno supratimu, mokslinimas (obrazovanije) turi paruošti žmogų kultūriškai gyventi; todel pedagogika, kaipo lavinimo teorija, tetyrinėja vien uždavinius, kurie susidaro del šito tikslo. Tuo tarpu fizinio auklėjimo teorija, kaipo higienos dalis, Geseno supratimu, panašaus uždavinio turėti negalinti. „Fizinis lavinimas, sako jisai, savo esmėje yra ne kas kita, kaip dorinio, meninio ir mokslinio lavinimo derinimas, taikinamas žmogaus kūnui, kaipo savo medžiagai", ir todel „jam nėra atskiro uždavinio, kuris, smulkiau analizuojamas, nesusiskirstytų į žinomus jau mums lavinamuosius uždavinius" (ten pat, 346 p.).

Geseno teigimas, kad fizinio auklėjimo teorija nėra pedagogikos šaka, ne tik paradoksaliai skamba, bet yra klaidingas ir, būtent, todel, kad jis neteisėtai susiaurina pedagogikos objektą, apribodamas jį viena tik kultūros sritimi. Iš tikrųjų, pedagogika turi apimti visą ugdymo plotą, o ne vieną tik kultūrinio lavinimo sritį. Ugdymu, imamu visoje jo platumoje, žmogus turi būti ruošiamas pilnutiniam gyvenimui, kuris yra žymiai platesnis už kultūros reiškimosi plotą. Pilnutinis gyvenimas suima į save,

tarp kitko, fizinės žmogaus prigimties klestėjimą, ir to pakanka, kad jis būtų pedagoginio tyrinėjimo objektas, kai jis yra siekiamas suaugusios kartos veikimu nesuaugusiajai.

Tuo būdu *fizinis lavinimas yra plačiai suprantamo ugdymo dalis, ir atatinkamai fizinio lavinimo teorija yra viso pedagogikos mokslo šaka.* Jei fizinio lavinimo teorija nepripažįstama atskira pedagogikos mokslo šaka, vis delto tenka, pavyzdžiui, sykiu su tuo pačiu Gesenu kalbėti apie fizinio lavinimo teoriją (kas yra neišvengiama) ir laikyti jinai plačiai suprastos higienos šaka, — higienos, kuri fizinės žmogaus gerovės anaiptol nestato į sąryšį su ugdomuoju suaugusios kartos veikimu nesuaugusiajai.

Taigi ugdymo vardu turi būti apimtas visas suaugusios kartos veikimas nesuaugusiajai, kad pastaroji pasiruoštų pilnutinio gyvenimo tikslams.

Taip suprasto ugdymo mokslas yra pedagogika. O kadangi prie ugdymo pridera ir fiz. lavinimas, kuris ruošia naujas kartas fizinės prigimties tikslams, tai fizinio lavinimo teorija yra atskira, arba specialioji, pedagogikos šaka. Kaip labai platus mokslas, pedagogikos teorija yra vadinama kartais sistemos vardu, tarsi atskiros jos šakos būtų vertos atskiro mokslo vardo. Šitokia prasme fizinio lavinimo teorija gali būti pavadinta mokslu, nors šitas vardas pilna teise tegali būti taikomas visai pedagogikos sistemai.

Kaip pedagogikos mokslo dalis, fizinio lavinimo teorija įgauna iš jo visas mokslines jo savybes. Todel šita teorija, kaip ir visas pedagogikos mokslas, pasižymi praktiniu, normatyviniu ir pritaikomuoju pobūdžiu. Jinai yra praktinis mokslas, kadangi tyrinėja žmogaus veiksmus, turinčius savo objektu fizinį naujųjų kartų ugdymą. Normatyviniu mokslu jinai yra todel, kad tyrinėja vedamuosius fizinio lavinimo principus, arba normas. Pagaliau, pritaikomąja disciplina jinai yra todel, kad lavinimo tikslams nustatyti ir lavinamajai medžiagai pažinti jai patarnauja visa eilė mokslų. Fizinio lavinimo teorija, kaip pedagogikos šaka, netyrinėja iš vienos pusės fizinio gyvenimo tikslų, o iš antrosios — fizinės žmogaus, taigi ir auklėtinio, prigimties. Tuo tarpu ir vienas ir antras dalykas reikia pažinti, jeigu norime sudaryti moksliškąją fizinio lavinimo teoriją. Šitam

reikalui patarnauja atatinkami mokslai, kurie pedagogikos atžvilgiu turi padedamosios reikšmės.

Kaip kitose pedagogikos mokslo šakose, taip ir fizinio lavinimo teorijoje padedamieji mokslai gali būti suskirstyti į dvi pagrindines grupes pagal tai, ar jie suteikia davinių apie fizinio gyvenimo tikslus, ar — apie fizinės žmogaus prigimties savybes. Mokslai, teikią žinių apie fizinės žmogaus prigimties savybes, yra fizinio lavinimo teorijai grindžiamieji mokslai ta prasme, kad jie suteikia ugdomosios medžiagos pažinimo. Del to mokslai, teikią žinių apie fizinio gyvenimo tikslus, yra jai vedamieji mokslai, nes nurodo fizinio lavinimo pakraipą. Prie grindžiamųjų fizinio lavinimo teorijos mokslų priklauso visų pirma visi tie mokslai, kurie gali būti apimti vienu bendru somatologijos vardu, reiškiančiu kūno mokslą apskritai. Tokiais mokslais yra, pavyzdžiui, anatomija, fiziologija, higiena, medicina. Einant dar toliau, pasirodo, kad grindžiamaisiais fizinio lavinimo teorijos mokslais gali eiti ir tokie mokslai, kaip antai: biologija, chemija, fizika, mechanika ir tt. Suprantama savaime, kad ne visi šitie mokslai vienodai tarnauja savo daviniais fizinio lavinimo teorijai.

Jei grindžiamaisiais fizinio lavinimo teorijos mokslais yra specialieji prigimties bei gamtos mokslai, tai vedamieji jos mokslai priklauso jau prie pasauliažiūros mokslų, kuriais yra iš vienos pusės filosofija ir iš antrosios — teologija. Kitaip tariant, fizinio gyvenimo tikslus, su kuriais galutinėje sąskaitoje sutampa fizinio lavinimo tikslai, nustato disciplinos, kurios tyrinėja ex professo žmogaus gyvenimo prasmę, jo pašaukimą ir tikslus, ir tuo patim nustato siekiamąją fizinės prigimties priežastį. Nekalbant čia apie teologijos doktriną, kuri remiasi Apreiškimu, reik pasakyti, kad fizinio lavinimo teorijai turi pagrindinės vedamosios reikšmės toji filosofijos dalis, kuri gali būti pavadinta gyvenimo filosofija ir kuri susideda iš prigimties, kultūros ir religijos filosofijos disciplinų. Suprantama savaime, kad prigimties filosofija turi fizinio lavinimo teorijai didžiausios reikšmės, kaip mokslas, tyrinėjąs tolimiausias fizinės žmogaus prigimties priežastis.

Padedamųjų pedagogikos mokslų susiskirstymas į grindžiamuosius ir vedamuosius nėra, kaip matėme, atsitiktinis, nes

jis atsako dviem paruošiamiesiems ugdymo teorijos reikalavimams, būtent: pirma, pažinti ugdymo objektą, arba medžiagą, ir antra, nustatyti ugdymo tikslą. Ugdomojo veikimo normos, kurios rūpi pedagogikos mokslui, ir yra nustatomos tada, kai taip ar šiaip yra derinama žmogaus prigimtis su jos siektinais tikslais. Ir iš tikrųjų, negalima prideramai nustatyti jokios pedagoginės normos, nepažinus ar ugdomojo objekto, t. y. auklėtinio prigimties, ar atatinkamo siektino tikslo. Žodžiu tariant, ugdomasis veikimas yra pagrįstas auklėtinio prigimties pažinimu ir yra vadovaujamas nusimanymo apie jo gyvenimo tikslus. Šituo atžvilgiu jokios išimties nesudaro ir fizinis lavinimas, kurs iš grindžiamųjų mokslų turi pasisavinti fizinės auklėtinio prigimties pažinimą, o iš vedamųjų mokslų — patirti fizinio jo gyvenimo tikslus.

Negalėjimas apsieiti be vedamųjų pasauliažiūros mokslų reiškia pedagogikai tam tikrą pareinamybę nuo pasauliažiūros apskritai. Atsipalaiduoti nuo šitos priklausomybės pedagogika negali todel, kad ne jos vienos tik darbas spręsti žmogaus gyvenimo tikslų klausimas, o antra — ji negali nesirūpinti šitų tikslų pažinti. Išeitis telieka viena, būtent: tenka skolytis gyvenimo principų pažinimo iš pasauliažiūros mokslų, renkantis jų iš tos konkrečios pasauliažiūros, kuri yra priimtina pačiam pedagogui. Todel ne tik ne nuostabu, bet tam tikra prasme normalu, kad ir fizinio lavinimo pakraipa, taip ar šiaip, pareis nuo ideologinio nusistatymo pasauliažiūros srityje. Pavyzdžiui, vienaip žiūrės į fizinio lavinimo uždavinius asketiškai nusistatęs stojikas, kitaip — eudemoniškai nusiteikęs epikūrininkas; kitaip spręs apie fizinio lavinimo tikslus indiškas jogas ir kitaip krikščionis; kitaip normuos fizinį lavinimą spiritualistas ir kitaip — materialistas, matąs visą žmogų žmogaus kūne. Todel nesąmoningai apgaudinėja save ir kitus tie fizinio lavinimo šalininkai, kurie skelbia, kad fizinio lavinimo esmė neturinti pareiti nuo ideologinio nusistatymo pasauliažiūros srityje. Iš tikrųjų šitokis principialus nusistatymas faktinai yra jau ideologinis nusistatymas, nes jis vis delto remiasi tam tikra kritikos nekontroliuojama pažiūra į gyvenimo tikslą, — pažiūra, kuri leidžia ar net reikalauja atpalaiduoti fizinį lavinimą nuo aukštesniųjų gyvenimo tikslų ir imti fizinės prigimties vertybes ne-

lygstamais tikslais. Nuo šito nekritiškumo tegalima visiškai išsigelbėti tik tada, jei yra tinkamai suprantamas pritaikomasis pedagogikos, todel ir fizinio lavinimo teorijos, pubūdis, kuris ne tik leidžia, bet ir reikalauja skolytis gyvenimo principų, tarp kitko, iš gyvenimo filosofijos.

Kalbant apie fizinio lavinimo teoriją, kaip apie vieną pedagogikos mokslo šaką, reik dar pasakyti, kad jai, kaip ir kitoms pedagogikos dalims, pritinka visi bendrieji pedagogikos principai ir ypač bendrosios metodologinės taisyklės. Del šitos priežasties fiziniam lavinimui, tarp kitko, turi galiugos reikšmės trys pagrindiniai pilnutinio ugdymo sistemos principai, būtent tie, kurie reikalauja nuo šitos sistemos pilnatvės, sutartinės ir priklausomybės. Pilnatvės, arba integraliteto, principas reikalauja nuo fizinio lavinimo iš vienos pusės to, kad jis apimtų visą fizinę žmogaus prigimtį, o iš antrosios — rastų sau prideramą vietą visoje ugdymo sistemoje. Sutartinės, arba harmonijos, principas reikalauja, kad įvairios fizinės žmogaus pajėgos būtų harmoningai išlavintos ir kad pats fizinis lavinimas harmoningai sutartų su kitomis ugdymo sritimis. Pagaliau, priklausomybės, arba subordinacijos, principas reikalauja iš vienos pusės, kad fizinės žmogaus prigimties galios būtų sutvarkytos hierarchinėje priklausomybėje pagal savo vertingumą, o iš antrosios, kad visas fizinis lavinimas būtų palenktas aukštesnioms ugdymo sritims, tarsi lygstamasis tikslas — nelygstamiesiems.

Nusakytieji trys pagrindiniai ugdymo sistemos principai padaro tai, kad, kalbant apie fizinio lavinimo teoriją, svarbu turėti dėmesio centre ne anatominis, fiziologinis, higieninis ar kitas kurs specialusis dalyko atžvilgis, bet grynai pedagoginis, t. y. toks atžvilgis, kuriuo nustatoma ugdomojo veikimo norma, derinant žmogaus prigimtį su atatinkamu jo gyvenimo tikslu. Šitas atžvilgis ir jungia fizinį lavinimą su bendra pilnutinio ugdymo sistema. Atatinkamai ir fizinio lavinimo teorija turi uždavinį nustatyti bendruosius fizinio lavinimo principus, arba vedamąsias normas, organingame sąryšyje su visa pedagogikos mokslo sistema.

Neatsižvelgimas iš vienos pusės į organingą fizinio lavinimo sąryšį su pilnutinio ugdymo sistema, o iš antros, į išvidinę fizinio lavinimo pareinamumą nuo bendrų pedagoginės sistemos prin-

cipų, yra dažniausiai priežastimi vienašališkų pažiūrų į fizinio lavinimo esmę ir uždavinius. Racionalus fizinio lavinimo problemos išsprendimas tegali įvykti, vien pareidamas nuo visos pedagoginės sistemos, nustatytos pagal racionalią pasauliažiūrą. Todel, pavyzdžiui, tarp vienašališko atletizmo ir racionalios kūno kultūros bus tas skirtumas, kad galutinėje sąskaitoje pirmasis atpalaiduoja kūną nuo protingos žmogaus prigimties tikslų, tuo tarpu kad antroji stengiasi išlavinti žmogaus kūną šitų aukštesniųjų tikslų priklausomybėje.

I. Įvedamieji paaiškinimai apie fizinį lavinimą.

I. Fizinio lavinimo sąvoka. 2. Fizinio lavinimo reikšmė.

1. Kai buvo kalbėta apie fizinio lavinimo teoriją ir jos santykiavimą su pedagogikos sistema, buvo suponuojama, kad fizinis lavinimas turi paruošti fizinę žmogaus prigimtį jo gyvenimo tikslams. Šitame bendrame pasakyme fizinio lavinimo sąvoka, aiškus dalykas, nėra, turinio atžvilgiu, išsemiamai nusakoma. Iš tikrųjų šituo atžvilgiu ji gali būti ir dažnai yra labai įvairiai suprantama. Siauriausias jos supratimas šiais laikais bene bus tasai, kuriuo ji privedama prie gimnastikos ir sporto. Tuo tarpu toks fizinio lavinimo sąvokos susiaurinimas negali būti nieku pateisintas, nes fizinis lavinimas turi apimti visa tai, ką suaugusi karta gali padaryti nesuaugusiajai, norėdama, tinkamai išugdyti fizinę jos prigimtį ir pritaikinti šitą prigimtį gyvenimo tikslams. Pasirodo, kad ne vienais tik fiziniais judesiais globojama ir lavinama fizinė žmogaus prigimtis ar jo kūnas.

Iš tikrųjų, gali būti tiek fizinio lavinimo būdų, kiek yra atskirų fizinio gyvenimo apraiškų, kurios gali būt taip ar šiaip normuojamos ugdomuoju auklėtojo veikimu. Šita prasme fizinis lavinimas prasideda net anksčiau, negu žmogus užgimsta šiame mūsų pasaulyje. Nuo pat pradžios kūdikio atsiradimo motinos yščiuje galimas ir net privalomas tėvų susirūpinimas būsimąja jo sveikata ir apskritai fiziniu stiprumu. Tokiu atveju plačiai suprastos eugenikos patarimai gali būti pildomi ugdomuoju fizinio lavinimo tikslu. O kūdikiui užgimus, tuoj atsiranda ištisa eilė fizinio jo gyvenimo apraiškų, kurios turi būti normuojamos fizinio lavinimo sumetimais. Dabar jau kvėpavimas, kraujotaka,

mitimas, kūno apdanga, fiziniai judesiai, miegas ir k. p. dalykai gali būti normuojami pagal fizinio lavinimo principus bei taisykles. Vėliau šitokis normavimas turi apimti žaidimus, gimnastiką, sportą, iškylas, darbą bei poilsį, bendrą gyvenimo būdą ir tt. Pasirodo, kad gimnastika ir sportas toli gražu nėra vienintelės priemonės, kurios gali būti panaudotos fizinio lavinimo tikslams, nors reik iš kitos pusės pripažinti, kad juodu vaidina labai žymią rolę fizinio lavinimo visumoje.

Kai fizinis lavinimas apima tik gimnastiką ir sportą, faktinai jo sąvoka manoma išsemti dviejų priemonių nurodymu. Fizinio lavinimo sąvoka pasiliktų neišsemta ir tada, jei, apibrėždami ją, nusakytume visas suminėtąsias fizinio lavinimo priemones, arba būdus, — nes priemonių išskaičiavimas visados yra apytikris dalykas. Panašiai apytikris fizinio lavinimo sąvokos apibrėžimas gaunamas ir tada, kai ji manoma nusakyti nurodymu atskirų fizinio lavinimo tikslų. Taip, pavyzdžiui, ją apibrėžia Jurgis Herbertas, prancūzų kūno kultūros žinovas, sakydamas, būtent, kad fizinis lavinimas yra „metodingas, pažangus bei nenutrūkstamas nuo kūdikystės iki pilno subrendimo veikimas, turįs savo objektu laiduoti pilnutinį fizinį išsivystymą; padidinti organiškąjį kūno atsparumą; padėti pasireikšti sugebėjimams natūraliose, naudingose ir būtinose įvairių rūšių pratybose (žygiavime, bėgime, šokime, laipiojime, kopime, mėtyme, gynimesi, plaukiojime); išugdyti energiją ir kitas aktyviąsias bei vyriškąsias kokybes; pagaliau, palenkti įsigytą tokiu būdu fizinį ir vyriškąjį galingumą vienos dorinės idėjos viešpatavimui, būtent, altruizmui“. (Georges Hébert, Le Sport contre l' Education physique, Paris 1925, 12—13 p.)

Nors šituo apibrėžimu pirmas fizinio lavinimo tikslas nurodytas labai bendrai, būtent, laiduoti pilnutinį fizinį išsivystymą, tačiau šalia atskirų tikslų nerandame, pavyzdžiui, tokio, kaip kūno gražumas. Iš kitos pusės fizinis lavinimas turi savo uždaviniu 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 išskaitymu, yra apytikris ir todel netikslus. Todel patogiau ir

tikslingiau pasitenkinti iš pradžios bendra fizinio lavinimo sąvoka, o paskui atatinkamuose fizinio lavinimo teorijos skyriuose kiek galint išsemiamiau tyrinėti fizinio lavinimo tikslai ir priemonės. Ogi ta bendra sąvoka, kuria reik iš pradžios pasitenkinti, mums ir sako, kad *fizinis lavinimas yra fizinės auklėtinio prigimties ruošimas gyvenimo tikslams ugdomojo veikimo priemonėmis.*

2. Nors paskutiniais laikais susidomėjimas fiziniu lavinimu yra žymiai padidėjęs, vis delto bus ne pro šalį pasakius šis tas apie fizinio lavinimo reikšmę. Tai juo labiau yra pateisinama, kad iš tikrųjų fizinis lavinimas labai retai randa tinkamą sau įvertinimą. Pasirodo, būtent, 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. Rodos, keista pastarieji žmonės kaltinti mažu fizinio lavinimo vertinimu, tuo tarpu faktinai šitokis daromas jiems priekaištas yra visai teisingas. Jei pirmieji neįvertina fizinio lavinimo todel, kad nemato fizinio galingumo reikšmės aukštesniam dvasiniam gyvenimui, tai antrieji tinkamai neįvertina fizinio lavinimo todel, kad mato fizinėje galybėje nepriklausomą materialinę gėrybę. Tuo tarpu materialinė gėrybė, nestatoma į priklausomybę aukštesnių tikslų, nustoja tikros savo reikšmės. Todel ir fizinė galybė, tik pastatyta į sąryšį su dvasiniu žmogaus gyvenimu, tegali įgyti aukštesnės vertės. Sykiu didesnio vertingumo įgauna iš to ir pats fizinis lavinimas, atatinkamai suprastas.

Pasirodo tuo būdu, kad ir 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 be atsižvelgimo į dvasinio auklėjimo bei lavinimo uždavinius. Teisingas nusistatymas fizinio lavinimo atžvilgiu bus tokia sintetinė pažiūra, kuri leidžia suprasti, kad lemtas žmogaus dvasios išauklėjimas bei išlavinimas tegali būti pasiektas vien sąryšyje su tam tikru kūno lavinimu, ir kad, antra vertus, lemtas kūno lavinimas tėra galimas vien sąryšyje su dvasiniu auklėjimu bei lavinimu.

Žmogus nėra nei vienas tik kūnas, nei viena tik dvasia, bet sudaro vieną psichofizinę substanciją, kurioje kūnas turi įtakos dvasios reiškimuisi, o iš kitos pusės dvasia veikia kūną. Kitaip tariant, žmogui kūnas ir dvasia turi viens antram grįžtamosios įtakos. Maža to: kiekvienoje savo gyvenimo apraiškoje žmogus dalyvauja taip ar šiaip visa savo būtybe, t. y. ir savo kūnu ir savo siela. Todel, lavinant žmogus sielą, negalima nesidairyti į kūną, ir, atvirkščiai, lavinant kūną, negalima nesidairyti į sielą. Ir gyvenime ir ugdyme privalu todel taip derinti dvasinė ir fizinė žmogaus pusės, kad jiedvi tiktų substancialinės vienybės reikalavimams pagal tuos pilnatvės, sutartinės ir priklausomybės principus, apie kuriuos anksčiau buvo kalbėta. Iš čion aiškėja, kad be fizinio lavinimo negali būti ne tik išugdytas pilnutinis žmogus, bet ir deramai išlavintos aukštesnės jo galios. Iš čion irgi gaunama ta sintetinė pažiūra į fizinį lavinimą, kuri reikalauja lavinti žmogaus kūną aukštesnių žmogus galių priklausomybėje, nes tik tokioje priklausomybėje teigiamosios kūno savybės įgauna tikros savo reikšmės.

Kai sakoma, kad kūno lavinimas turi priklausyti aukštesnių žmogaus galių, tai dar nereiškia, kad kūnui nėra pripažįstamos prideramos jam teisės. Aišku savaime, kad fizinis lavinimas turi padėti pamatą kūno gerovei; bet čia pat reikia suprasti, jog tikra kūno gerovė negalima, nepalenkus jo psichinėms žmogaus galioms. Todel teisinga yra sakyti, kad fizinis lavinimas turi būti vykdomas sykiu ir kūno ir sielos gerovei. Žinoma, šitas konstatavimas dar nekliudo fiziniam lavinimui būti visų pirma kūno lavinimu. Fizinis lavinimas padarytų didelę klaidą, nutraukdamas deramus santykius su dvasiniu lavinimu, bet, kaipo speciali ugdymo sritis, jis gali ir privalo turėti savų objektų, metodų ir priemonių.

Jei fizinis lavinimas, atpalaiduotas nuo aukštesnių žmogaus ugdymo uždavinių, nustoja tikros savo reikšmės, tai šitokis jo nuvertimas pareina nuo to, kad fizinė žmogaus prigimtis pašaukta tarnauti materialine priemone aukštesnei jo prigimčiai. Kai šitoji fizinė prigimtis yra nepalenkta idealiniams žmogaus uždaviniams, ji ne tik nustoja savo tikros vertės, bet dargi dažniausiai idealiniai žmogaus uždaviniai pasidaro neįvykdomi, bent maždaug patenkinami. Tokiu būdu tikra fizinio lavinimo

reikšmė pasirodo pareinanti nuo to, kiek jis palengvina žmogui atlikti savo gyvenimo uždavinius ir pasiekti savo pašaukimo tikslus.

Tuo tarpu gerai išlavinta ir tvirta fizinė prigimtis yra viena iš elementarinių žmogaus pasisekimo sąlygų šiame pasaulyje. Šitos sąlygos elementarumas dažnai stengiamasi ypatingai pabrėžti pikantiškomis formulomis. Pavyzdžiui, Emersonas, tai konstatuodamas, išsireiškia šitokiu būdu: „Pirmutinė sąlyga pasisekimui šiame pasaulyje yra būti geram gyvuliui, ir pirmutinė tautos gerovės sąlyga yra tai, kad ji susidarytų iš gerų gyvulių“. Iš esmės tą pačią mintį pareiškia ir Vilbois, sakydamas šitokį dalyką: „Ugdymas turi sudaryti pilnutinį žmogų. Tuo tarpu šitokis žmogus yra tiek tamprus skilvys, kiek tvirta galva“. Įdomūs yra fiziškai silpno Paskalio žodžiai, kad „nedera niekinti savyje gyvulio, nes jis visuomet keršija“. Compayré prie šitų žodžių prideda, kad gyvulys iš tikro atkeršijo Paskaliui, jį užmušdamas: kaip žinoma, genialus Paskalis mirė 39 metų, nepadaręs nė mažos dalies to, ką jis būtų galėjęs padaryti, turėdamas gerą sveikatą. Rousseau pasakymu, juo silpnesnis yra kūnas, juo daugiau jis viešpatauja. Morionas tą pačią idėją išreiškia sakydamas, kad „nėra nieko labiau tironiška už susilpusį organizmą“.

Ir iš tikro, silpni ir nesveiki žmonės labiau priklauso įvairių materialinių gyvenimo aplinkybių, negu stiprūs, sveiki. Juos, galima pasakyti, tironizuoja piktas gyvulys, atsipalaidavęs nuo aukštesnių žmogaus galių. Žinoma, tai nereiškia, kad fiziškai silpni žmonės negali apskritai turėti tvirto būdo ir galingos valios. Tačiau šitos ypatybės yra jiems taip sunkiai įgyjamos, jog maža yra šansų, kad galėtų atsirasti tarp silpnų žmonių daug stiprios dvasios individų. Yra tad išmintingumo įsakymas be reikalo negundyti žmogaus dvasios fizinėmis silpnybėmis ir iš anksto pasirūpinti užbėgti joms už akių arba su jomis kovoti, kaip tik jos ima reikštis. Todel visai pedagogiškas yra žinomas Juvenalio pasakymas, kad „orandum est, ut sit mens sana in corpore sano“ (reikia maldauti, kad sveika dvasia gyventų sveikame kūne). Kartais šitas Juvenalio pasakymas yra suprantamas ta prasme, kad tik sveikame kūne tegali būti sveika

dvasia. Tačiau šitokis jo supratimas nėra visai tikslus. Žmogus, turįs nesveiką kūną, aiškus dalykas, nėra visiškai normalus žmogus; tai betgi dar nereiškia, kad kūno nesveikata būtinai turėtų gimdyti sielos nesveikatą. Nesveikas kūnas negali visai gerai tarnauti aukštesnėms žmogaus galioms, taip kad šitos galios, arba, plačiau tariant, žmogaus siela savo ruožtu negali tinkamai reikštis. Bet tai dar nėra psichinė liga tikra to žodžio prasme.

Šiaip ar taip, kūnas yra tasai instrumentas, kuriuo žmogaus siela prisiima pasaulio veikimą, o iš kitos pusės pats veikia šitą pasaulį. Jei šitas instrumentas, arba padargas, yra sugadintas, tai žmogaus reiškimasis šiame pasaulyje turi mažiau ar daugiau nukentėti, nors gyvenimo tikslingumas kartais randa išmintingos išeities iš tokio nenormalaus stovio ta prasme, kad pralaimėjimas vienur gali tapti laimėjimu kitur. Pavyzdžiui, fizinis silpnumas gali paskatinti žmogų labiau susidomėti dvasinio gyvenimo turiniu ir pakilti protiniu bei doriniu atžvilgiu. Tačiau dažniausiai esti atvirkščiai: kūno nenormalumas arba išsigimimas traukia žmones į dorinį ištvirkimą. Štai kodel tarp įvairių rūšių nusikaltėlių yra labai žymus nuošimtis fiziniu atžvilgiu išsigimusių žmonių. Tai įvyksta todel, kad fizinė nesveikata susilpnina dorinį žmogaus atsparumą ir tuo pačiu leidžia stipriau pasireikšti pagundoms, kurios paskatina blogus polinkius. Stipresnės dvasios žmonės šiaip ar taip šitoms pagundoms atsispiria, bet užtat silpnesnės dvasios žmonės lengvai puola ir, vieną kartą puolę, kaskart smunka gilyn į nedorybės bedugnę.

Iei taip yra su fizine nesveikata, tai ne geresnių vaisių turi duoti ir nepakankamas ar netinkamas fizinis lavinimas. Blogas fizinis lavinimas ar del apsileidimo, ar del klaidingos pakraipos, padaro netvarką fiziniame gyvenime. Ogi paskui pasirodo, kad daugumoje atsitikimų šitokis blogas fizinis lavinimas turi doriniam gyvenimui liūdnų išdavų. Būtų įdomu statistiniais daviniais nušviesti šitas klausimas; bet kol šituo klausimu negalima turėti tikslių statistinių davinių, galima laikyti pakankamai reikšmingais bendri pedagogų pareiškimai. Tuo tarpu šitie pareiškimai vis labiau sutaria su Kriego teigimu, kad „žymi dorinio ištvirkimo dalis turi savo pagrindą klaidingame kūno lavinime“. Tai ypač teisinga yra mūsų amžiui, kuris pasižymi, tarp

kitko, tuo, kad žmonėse labai dažnai pasireiškia stoka pusiausvyros tarp jų nervų sistemos ir raumenų. Neproporcionaliai sužadinti nervai reikalauja sau kaskart naujų paraginimų ir, pagaliau, išsisėmę ima reaguoti vien į narkotikus. Ieškoma ypatingų įspūdžių, kurie dažniausiai esti nenormalūs bei nepadorūs. Galų gale pairęs organizmas sudrimba fizinėje ir dorinėje depresijoje. Pervargimas, neurastenija, histerija ir kiti įvairūs neurozai ima vis labiau viešpatauti mūsų pasaulyje. Tokiu laiku gerai sutvarkyto fizinio lavinimo klausimas įgauna ypatingos reikšmės, tiesiog tampa gelbėjimo obalsiu, nekalbant jau apie tai, kad geras fizinis lavinimas tiekia elementarinių 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 sąryšyje su pilnutinio ugdymo sistema, kuri mūsų laikais ypač didėja akivaizdoje nenormalios mūsų vadinamojo kultūringo gyvenimo pakraipos.

II. Bendras fizinio lavinimo tiklas ir atskiros ugdomosios jo vertybės.

1. Bendras fizinio lavinimo tikslas, imamas objektyviniu ir subjektyviniu atžvilgiu. — 2. Tvirta sveikata ir tikslus juslių veiklumas — 3. Fizinis stiprumas ir kūno paklusnumas valios reikalavimams. — 4. Kūno gražumas ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai. —

1. Bet kurios ugdymo dalies tikslas galutinėje sąskaitoje sutampa su atatinkamos 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 žmogų paruošti reikalui pažinti tiesą. Kad šitas galutinis protinimo tikslas galima būtų pasiekti, reikia auklėtinio prigimtyje sudaryti tam tikrų dispozicijų, arba nusiteikimų, kurie yra reikalingi tiesai siekti. Šitokie nusiteikimai iš tikrųjų yra artimesnis protinimo tikslas, kuris tolimesniam tikslui tarnauja tarsi tam tikra priemonė. Protiniai nusiteikimai, reikalingi tiesai pažinti, gali būti pavadinti vienu įntelektualinio išsilavinimo posakiu. Tokiu būdu tiesa yra tolimesnis, intelektualinis išsilavinimas — artimesnis bendras pro-

tinimo tikslas. Pirmasis tikslas yra dar vadinamas objektyviniu, antrasis — subjektyviniu. Kitu atžvilgiu pirmasis yra pedagoginė gėrybė, antrasis — ugdomoji vertybė. Tiesa, būtent, tampa protinimui pedagoginė gėrybė, kai jinai yra objektyvuojama mokslo pavidalu. Intelektualinis išsilavinimas yra subjektyvinė vertybė ta prasme, kad ji glūdi auklėtinio prigimtyje, t. y. subjekte, ir kad ji tarsi šitą pastarąjį daro vertą tiesos pažinimo.

Kalbant apie fizinį lavinimą, visai teisėtai gali kilti klausimas, kas čia yra tolimesnis objektyvinis ir artimesnis subjektyvinis tikslas, kitaip tariant, kas čia yra pedagoginė gėrybė ir ugdomoji vertybė.

Galima bendrai sutikti, kad fizinio gyvenimo, todel ir fizinio lavinimo tikslas yra tam tikras fizinis galingumas. Šitas fizinis galingumas, kaipo materialinė gėrybė, tegali būti lygstamas tikslas fiziniam lavinimui, kadangi tegali įgauti aukštesnės prasmės, vien būdamas tikslingai palenktas aukštesniems gyvenimo tikslams. Tiesa yra nelygstamas gyvenimo tikslas, nes ji turi nelygstamos reikšmės protingai žmogaus prigimčiai; bet fizinis galingumas teįgauna tikros reikšmės vien tada, kai jis yra palenkiamas kitiems protingo žmogaus gyvenimo tikslams. Todel, norint visai tiksliai aptarti tolimesnį fizinio lavinimo tikslą, reik pasakyti, kad tokiu tikslu yra *fizinis žmogaus galingumas, palenktas aukštesniems gyvenimo tikslams.*

Jei dabar turėsime nustatyti artimesnį fizinio lavinimo tikslą, t. y. tą bendrą fizinės prigimties nusiteikimą, kuris yra ugdomoji vertybė, tai iš tikrųjų teks ieškoti tokio bendro fizinio nusiteikimo, kurs padėtų maksimą fizinės žmogaus galybės palenkti aukštesnei jo prigimčiai. Tai ir yra ne kas kita, kaip tik *didžiausias kūno nusiteikimas aukštesniems gyvenimo tikslams.* Vadinasi, tikrai galingas yra tasai, kas sugeba visas savo kūno jėgas palenkti aukštesnėms savo galioms, siekiančioms aukštesnių gyvenimo tikslų. Kūno nusiteikimas aukštesniems gyvenimo tikslams faktinai 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 kad visai neišlavinta arba net pairusi fizinė prigimtis gali net statyti šitoms aukštesnėms gyvenimo apraiškoms tramdomųjų kliūčių.

Taigi fizinė žmogaus galybė yra bendriausia pedagoginė gėrybė fizinio lavinimo srityje, o kūno nusiteikimas aukštesniems gyvenimo tikslams yra bendriausia ugdomoji vertybė. Gerai suprasta fizinė galybė yra ne kas kita, kaip tikslingai panaudojama fizinė energija. Tuo tarpu energija apskritai yra tinkamas nusiteikimas veiksmui. Žmogus, neturįs energijos, faktinai yra nenusiteikęs veiksmui, ypač tam veiksmui, kuris, anot posakio: actus est perfectio rei, yra filosofijoje vadinamas daikto tobulumu. Tačiau ne kiekviena energija turi tikros reikšmės žmogaus gyvenimui. Tokios reikšmės, pavyzdžiui, neturi energija bergždžiai eikvojama netikslingam krutėjimui. Žmogiškajame veikime tikslingas energijos panaudojimas yra vienas iš pagrindinių reikalavimų. Bet šitas reikalavimas vien tada tegali būti tinkamai vykdomas, jei jam atsako žmogaus prigimtyje tam tikras pastovus bei sąmoningas pasiryžimas tikslingai naudoti savo energiją teisėtiems žmogiškojo gyvenimo reikalavimams. Šito pasiryžimo sėkmingumas pareina nuo kūno nusiteikimo aukštesniems gyvenimo tikslams.

Dabar, kai jau yra aiškus tolimesnio fizinio lavinimo tikslas, t.y. fizinė žmogaus galybė, ir artimesnis jo tikslas, t. y. kūno nusiteikmas aukštesniems tikslams, galima jau nurodyti bendras fizinio lavinimo uždavinys. Apskritai ugdomasis uždavinys yra ne kas kita, kaip ugdomojo tikslo pasiekimas, suteikiant auklėtinio prigimčiai atatinkamo, pastovaus bei sąmoningo, nusiteikimo. Pasirodo, kad *bendrasis fizinio lavinimo uždavinys ir yra suteikti auklėtiniui maksimas fizinės energijos, išskleidžiant fizinėje jojo prigimtyje, arba kūne, nusiteikimą tarnauti aukštesniems gyvenimo tikslams.*

Įdomu pažymėti, kad daromi čia teoretiniai išvadžiojimai apie bendrą fizinio lavinimo tikslą ir uždavinį randa ryškiausio pritaikinimo praktinėje Indijos jogų sistemoje, kurios dalis, paskirta fiziniam lavinimui, vadinama „Hatha-Joga“. Jogas Rama-Čaraka, parašęs to pačio pavadinimo knygą, kur jis išdėsto normalaus fizinio lavinimo principus bei taisykles, šitaip rašo apie jogų fizinio lavinimo tikslus bei uždavinius: „Jogai

6364
Kauno Tarpdiecezinės Kunigų Seminarijos BIBLIOTEKA

žino, kad kūnas yra savo rūšies rūbas, kuriuo kartais apsivelka dvasia. Jie žino, kas yra kūnas, ir todel yra tolimi nuo jo laikymo tikru žmogaus aš; bet jie irgi žino, kad kūnas yra įrankis dvasiai reikštis ir veikti; kad kūniškas kevalas yra reikalingas tikrai žmogaus esmei apsireikšti ir jai tobulinti dabartiniame augimo tarpsnyje. Jie žino, kad kūnas yra dvasios šventovė, kad rūpinimasis kūnu yra drauge ir tikslas aukštesnėms žmogaus pajėgoms ugdyti... Jogai pasisavino šitokią pažiūrą ir remiasi dar principu, kad kūnas turi būti nuolat dvasios kontrolėje ir sudaryti tarsi instrumentą, kuris būtų klusnus kiekvienam jo savininko rankos palytėjimui. — Jogai žino, kad visiškai klausyti proto tegali vien taisyklingai išmiklintas, išmaitintas ir išugdytas kūnas; ogi gerai išugdytas kūnas turi būti visų pirma sveikas bei stiprus... Fizinės Vakarų kultūros principų šalininkai stengiasi išauginti kūną del kūno, manydami, kad jis yra pačiu žmogumi. Jogai, lavindami kūną, žino, kad jis tėra vien įrankis aukštesniems žmogaus pradams, ir kad privalu tobulinti įrankis kaip tik tam, kad galėtų jis tarnauti sielos išsiskleidimui. Vidutiniai fizinio lavinimo šalininkai pasitenkina tuo, kad sustiprina raumenis tam tikra paprasta mechaninių mankštymų eile. Jogai apšviečia savo uždavinį mintimi ir sustiprina ne tik raumenis, bet kiekvieną organą, kiekvieną ląstelę, apskritai kiekvieną kūno dalį, besimokydami sykiu kontroliuoti visus savo kūno organus, tiek pareinančius, tiek ir nepareinančius nuo valios, — kas yra jau visai svetima Vakarų fizinio lavinimo mokyklų atstovams“ (A. Lange's lenkiškasis vertimas, 7—8 p.). Taip kalba Rama-Čaraka. Jo nusakytas fizinio lavinimo uždavinys, apskritai, gali būti pateisintas pedagoginės teorijos šviesoje, nors jogai savo praktikoje kartais per toli nueina ir įpuola į savo rūšies akrobatizmą, demonstruodami kūno pareinamybę nuo žmogaus proto ir valios. Šiaip ar taip, pacituotose Rama-Čarakos mintyse pagrindinis turinys gali būti suderintas su gerai suprasto fizinio lavinimo reikalavimais.

Iš to, kas buvo anksčiau pasakyta apie pagrindinį fizinio lavinimo uždavinį, galima buvo pastebėti, kad šitas uždavinys siekia gretimais ir didžiausio fizinio galingumo ir didžiausio nusiteikimo palenkti fizinę galybę aukštesniems gyvenimo tik-

slams. Fizinis žmogaus galingumas yra bendrasis objektyvinis fizinės kultūros tikslas, tuo tarpu kad kūno nusiteikimas aukštesniems gyvenimo tikslams yra atatinkamai bendrasis subjektyvinis šitos kultūros tikslas. Tačiau tokie posakiai, kaip fizinis žmogaus galingumas arba kūno nusiteikimas aukštesniems gyvenimo tikslams, yra tiek bendri, kad iš jų sunku susidaryti kiek konkretesnis supratimas apie fizinio lavinimo turinį. Todel nuosekliai tenka eiti nuo bendrų bendriausių fizinio lavinimo tikslų prie specialesnių jo tikslų, kuriems paskui reiktų parinkti objektai, priemonės ir metodai.

Jei paimsime fizinį žmogaus galingumą, kaipo bendrąjį objektyvinį fizinio lavinimo tikslą, tai galėsime įsitikinti, kad jo pagrindą sudaro sveikata, jo dinaminį pasireiškimą — stiprumas ir išviršinę jo išraišką — gražumas. Kitaip tariant, specialesniais objektyviniais fizinio lavinimo tikslais yra sveikata, stiprumas ir gražumas. Jei, antra vertus, paimsime kūno nusiteikimą aukštesniems tikslams, kaipo bendriausiąjį subjektyvinį fizinio lavinimo tikslą, tai įsitikinsime, kad šitas nusiteikimas gali reikštis arba teorinėje pažinimo srityje arba praktinio veikimo srityje arba, pagaliau, estetinės kūrybos srityje. Teorinio pažinimo atžvilgiu yra svarbus tikslus juslių bei jauslių veiklumas, kaipo patirtinis pažinimo pagrindas. Praktinio veikimo atžvilgiu yra svarbus kūno paslankumas palenkti visą savo energiją valios reikalavimams, kas sudaro palankų materialinį veikimo pagrindą. Pagaliau, dailiosios kūrybos atžvilgiu yra svarbus fizinis žmogaus nusiteikimas savaimingai kūrybai, kas tiesia materialinį pagrindą dailiajam menui. Žmogaus kūnas yra gerai nusiteikęs patarnauti aukštesniems gyvenimo tikslams, jei jis pasižymi reikiamu savo juslių bei jauslių veiklumu, yra paklusnus valios įsakymams ir visai instinktyviai bei lengvai apsisprendžia savaimingai kūrybai materialinio gyvenimo srityje. Šie trys pagrindiniai nusiteikimai, eina specialiais subjektyviniais fizinio lavinimo tikslais.

Kiek susidomėjus objektyvinių ir subjektyvinių fizinio lavinimo tikslų palyginimu, galima pastebėti, kad tarp jų esama tam tikro atatikimo. Būtent, sveikata ir tikslus juslių bei jauslių veiklumas atatinka viena antrą jau todel, kad tarp jų

dviejų yra net priežastingumo sąryšio: tikslus juslių bei jauslių veiklumas yra tam tikra psichinė plačiai suprastos sveikatos apraiška. Fizinis stiprumas ir kūno paslankumas būti paklusniam valios įsakymams yra tarp savęs atatikimo santykyje jau todel, kad tikrai stiprus žmogus yra tasai, kurio fizinė jėga yra palenkta valios reikalavimams. Pagaliau kūno gražumas ir jo nusiteikimas savaimingai kūrybai atatinka vienas antrą jau todel, kad abudu šiaip ar taip pridera prie estetinės gyvenimo srities. Gauname tuo būdu fiziniam lavinimui šešetą specialinių tikslų, kuriais yra sveikata, stiprumas, gražumas, tikslus juslių bei jauslių veiklumas, kūno palankumas valios reikalavimams ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai. Kiekvienas iš šitų tikslų susideda dargi iš visos eilės sudedamųjų savybių, kurios fiziniame lavinime savo ruožtu gali būti siekiamos, kaipo smulkiausi jo tikslai. Del šitos priežasties tenka toliau iš eilės išanalizuoti kiekvienas iš šešeto minėtų fizinio lavinimo tikslų, imant juos koreliatyviniais, t. y. atatinkančiais sau dvejetais.

2. Visų pirma, kaip reikia suprasti sveikata. Analizuodamas šitą sąvoką iš sudedamųjų jos dalių, Alfredas Binet'as prieina išvadą, kad sveikatos stovis gaunamas tada, kai yra suvedamos į krūvą keturios pagrindinės kokybės, būtent: a) nebuvimas ligūstų polinkių, pavyzdžiui, palinkimo į tuberkuliozą, b) nebuvimas aktualių ligų, c) lengvas organizmo prisitaikinimas prie nukrypimų nuo įprastos normalios gyvenimo tvarkos ir d) organizmo nusiteikimas ilgai gyventi. Iš visų šitų keturių sveikatos kokybių Binet'as laiko reikšmingiausia trečiąją, būtent, lengvą organizmo prisitaikinimą prie nukrypimų nuo įprastinės normalaus gyvenimo tvarkos, ir kaip tik todel, kad sveikatos laipsnis nepasireiškia reguliariame, išmintingai sutvarkytame gyvenime.

Su Binet'o sveikatos aptarimu galima sutikti, jei kalbama apie fizinę kūno sveikatą medicinos atžvilgiu. Del tos sveikatos sąvoka reikės žymiai praplėsti, norint pažiūrėti į dalyką platesniu filosofiniu atžvilgiu. Šituo atžvilgiu žmogaus sveikata yra toks normalus jo kūno ir sielos sutarimas, kuris leidžia visoms žmogaus būtybės pareigoms reikštis dernai, pareinamai. Iš čion matyti, kad 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.

Taigi tikra sveikata gaunama tada, kai vienybės pradas, 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, virsta pairusia medžiagos krūva, vadinama lavonu. Iš čion galima padaryti išvada, kad galutinėje sąskaitoje sveikata yra deramas santykiavimas tarp atskirų dalių ir vieningos visumos fizinėje žmogaus prigimtyje.

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

Apskritai teorinėje kultūros srityje bendra ugdomoji vertybė, kaip žinoma, yra intelektualinis, arba protinis išsilavinimas. Tuo tarpu pažinimo tvarkoje protinis aktas remiasi jusliniu patyrimu, kaipo matetrialine savo atrama, nes niekas nepatenka į mūsų protą, kas pirma nėr perėję per mūsų juslių bei jauslių aparatą. Vadinasi, nuo mūsų juslių bei jauslių aparato veikimo taip ar šiaip pareina mūsų protinis pažinimas. Todel yra labai svarbu, kad šitas juslių bei jauslių aparatas, kuris patiekia juslinio pažinimo ir todel pagrindžia protinį pažinimą, veiktų pilnai, greit ir tiksliai. Tuo tarpu toksai juslių bei jauslių aparatas priklauso fizinei mūsų prigimčiai, turinčiai tam reikalui jutimo bei jautimo organus, t. y. nervų ir smegenų sistemą. Ir štai pasirodo, kad jutimo bei jautimo organai gali

įsigyti tam tikromis fizinio lavinimo priemonėmis palankių funkcionavimo ypatybių, kurios sudaro juslėms bei jauslėms nusiteikimo veikti greit, pilnai ir tiksliai. Šitas nusiteikimas ir dera pavadinti normaliu, t. y. tiksliu bei tikslingu, juslių bei jauslių veiklumu. Tai yra pagrindinis fizinės prigimties nusiteikimas, tinkąs teoretinėje srityje aukštesniam intelektualinio pažinimo reikalui, kuris galutinėje sąskaitoje yra tiesos pažinimo reikalas. Šitam nusiteikimui lavinti fizinės kultūros mokslas žino jau atskirą skyrių, vadinamą juslių bei jauslių lavinimu. Tokiame skyriuje ir privalu tyrinėti tie fizinio lavinimo objektai, priemonės ir metodai, kurie turėtų išlavinti lytėjimo, regėjimo, girdėjimo, ragavimo ir užuodimo jusles ir tokias išvidinio jautimo išgales, kaip pusiausviros jausmą, vaizduotę, pajustinę atmintį, nuvokimą, arba percepciją, verinamąją jauslę, arba instinktą, ir tt.

Reik pasakyti, kad fizinio lavinimo uždavinys — lavinti juslės bei jauslės — yra dar menkai suprantamas įvairiose fizinio lavinimo sistemose ir todel atatinkamas fizinio lavinimo teorijos skyrius dar nėra tinkamai išplėstas. Be to, sykiu su šituo fizinio lavinimo uždaviniu yra suplakami artimi dalykai, kurie aiškiai sutampa su kitais gretimais fizinio lavinimo tikslais. Pavyzdžiui, prancūzų fizinio lavinimo profesorius Jurgis Demėny's jutimų bei nuvokimų (percepcijos) lavinimą įglaudžia į lavinimą tos bendresnės fizinės savybės, kuri jo vadinama terminu „adresse", kas reiškia apsukrumą, vikrumą, miklumą, rusiškai „lovkost'". Tuo tarpu, jei sveikata yra, Demény'o supratimu, higienos išdava, tai miklumas yra judesių ekonomijos išdava, kuri pareina nuo juslių bei jauslių lavinimo. „Galutinėje sąskaitoje, sako jisai, miklumas ir menas panaudoti savo jėgas pareina vien nuo nervų sistemos išlavinimo. Iš tikrųjų, tai yra raumenų paraginimų tvarkos reikalas" (Les bases scientifiques de l'éducation physique, 262 p.). Galima sutikti, kad miklumas yra ekonominis žmogaus energijos panaudojimas, pareinąs nuo nervų sistemos išlavinimo. Bet reik taip pat pastebėti, kad šitas miklumas sykiu gali būti ir praktinė ir kuriamoji fizinio gyvenimo apraiška. Praktiniame gyvenime žmogaus miklumas didina jo galingumą, suvaldytą valios reikalavimais, o estetinėje srityje miklumas yra sąlyga ne

tik judesių gražumui, bet ir savaimingam kūrybiniam nusistatymui. Tuo būdu pasirodo, kad miklumas yra sudėtinga išdava, kuri pareina sykiu ir nuo juslių bei jauslių išlavinimo, ir nuo praktinio nusistatymo ekonomiškai naudoti savo energiją, ir nuo kuriamojo tikslingumo.

Sąryšyje su juslių bei jauslių lavinimu būtų visai ne pro šalį kalbėti apie tokius atskirus dalykus, kaip tikroji akis, ritmo jausmas ir apskritai pusiausviros temperamentas, arba pobūdis, kurie šiaip ar taip pareina nuo deramo nervų bei smegenų sistemos ir tuo pačiu nuo juslių bei jauslių išlavinimo. Bet čia pasitenkinsiu vien šituos dalykus tepaminėjęs.

3. Antrasis dvejetas koreliatyvinių, arba atatinkančių sau, fizinio lavinimo tikslų yra, kaip žinome, iš vienos pusės fizinis stprumas ir iš antrosios kūno klusnumas valios įsakymams. Čia bus pravartu pradėti nuo kūno stiprumo sąvokos. Minėtasis Binet'as nustato, kad fizinis stiprumas pareina nuo dviejų rūšių veiksnių, būtent: pirma, nuo kūno išsiskleidimo laipsnio ir, antra, nuo darbo kiekio, kurį pajėgia atlikti individas tam tikru laiku. Kūno išsiskleidimas pasireiškia ūgiu, svoriu, pečių pločiu, raumenų stangrumu ir plaučių pajėgumu. Yra tai vis apraiškos, kurios gali būti matuojamos tam tikrais prietaisais. Sunkiau yra nustatyti tas darbo kiekis, kurį gali individas atlikti tam tikru laiku, nes čia reik skaitytis iš vienos pusės su tuo, koks yra jėgos maksimas, kuris gali būti pasiektas vienu momentu, o iš antros pusės su tuo, koks yra pastangos patvarumas, arba atsilaikymas prieš nuovargį.

Jei žiūrima į fizinį žmogaus stiprumą grynai išviršiniu būdu, t. y. su naturalistiniu objektyvumu, tai, žinoma, galima sutikti su Binet'o fizinės žmogaus galybės apibrėžimu. Bet, jei panorėsime pažiūrėti į dalyką labiau pedagoginiu atžvilgiu, tai šitą apibrėžimą turėsime papildyti kokybėmis, kurios reikalauja palenkti fizinę žmogaus energiją doriniams jo valios reikalavimams. Toks, pavyzdžiui, Hébert'as, sumanus fizinio lavinimo pedagogas, daro šituo atžvilgiu žymų žingsnį į priekį. „Jėgos kodekse" jis nustato šitokias kokybes, reikalingas fiziniam stiprumui: 1. patvarumo jėgą, arba galėjimą ilgai išlaikyti didesnę pastangų įtampą, 2. raumenų jėgą, sugebančią atskirais kūno organais daryti įvairių reikiamų pastangų, 3. vikrumą,

t. y. sugebėjimą veikiai pereiti iš rimties į veiksmą ir, atvirkščiai, iš veiksmo į rimtį, 4. miklumą, arba sugebėjimą taupyti savo jėgas, norint ilgiausiai apsiginti nuo nuovargio, 5. vyriškąsias kokybes, t. y. energiją, valingumą, drąsą, šaltą kraują, greitą apsisprendimą, tvirtą pasiryžimą, tvirtybę, pastovumą, fizinės bei dorinės pastangos pamėgimą, susivaldymą akivaizdoje pavojaus, aukštybės, fizinio bei moralinio skausmo, 6. teorinį nusimanymą ir praktinį sugebėjimą atlikti naudingas bei neišvengiamas fizines pratybas, pagaliau, 7. užsigrūdijimą šalčiu, karščiu ir kitomis kraštybėmis, ir dargi saikingumą bei paprastumą valgyme bei gėrime. „Tvirtoji būtybė, sako Hébert'as, viską glausdamas į krūvą, yra patvari, raumeninga, vikri, mikli, energinga, užgrūdyta, nelepi ir saikinga. Be to, ji sugeba žygiuoti, bėgti, šokti, laipioti, kopti, mėtyti, gintis ir plaukioti" (6 p.).

Pirmoje vietoje Hébert'as stato patvarumo jėgą, nes, „kad būtybė galėtų trukti laike, sako jisai, prigimtis įsako jai patverti. Tad patvarumo jėga yra pirma iš kokybių, kurių jai privalu turėti" (XV p.). Bet toliau jis dar prideda: „Vikrumas, miklumas ir aktyviosios arba vyriškosios kokybės yra taip pat pagrindiniai jėgos pradai" (XV—XVI p.). Pagaliau, nuo aktyvių vyriškųjų kokybių jis pereina prie reikalavimų fiziniam lavinimui grynai dorinių kokybių. „Fizinis lavinimas reikalauja sveikos doros, orientuojamos į gėrį. Besirūpinant vien materialinėmis fizinių pratybų išdavomis ir nenustatant aukštesnės jų prasmės, dirbamas vien gyvulio auginimo, bet ne žmogaus auklėjimo darbas" (Le sport contre l'éducation physique, 15 pusl.).

Ši linkmė nuo grynai fiziologinio mato prie dorinio vertingumo fiziniame lavinime yra visai naturali, jei atsižvelgiama į tai, kad bet kuris ugdymo uždavinys turi būti suderintas su visa pilnutinio ugdymo sistema pilnatvės, sutartinės ir priklausomybės principais. Šituo atžvilgiu tikras nuoseklumas fizinio stiprumo lavinime bus šitokis. Iš pačios pradžios tenka, žinoma, rūpintis pilnutiniu kūno išugdymu ir tvirta jo sudėtimi. Paskui, bet faktinai gretimais, dera rūpintis fizinės prigimties darbingumu. Toliau, privalu suteikti fizinei prigimčiai aktyvių vyriškųjų savybių. Pagaliau, reik visos šitos fizinio

stiprumo apraiškos tobulai palenkti doriniams valios reikalavimams. Tuo būdu kaip tik pasireiškia nuoseklus pedagoginis ėjimas nuo objektyvaus fizinės prigimties tikslo prie subjektyvaus.

Kai kuriais iš suminėtų keturių momentų bus ne pro šalį dar kiek susidomėti. Visų pirma svarbu gerai suprasti žmogaus organizmo darbingumas. Čia ypatingai privalu skaitytis su faktu, kad gyvenimas reiškiasi visuomet tam tikru veikimu. Bet kad būtybė veiktų, ji turi turėti jėgų, kurias galėtų eikvoti. Tam tikra prasme gyvenimas yra net ne kas kita, kaip asimiliuotų energijų eikvojimas. Todel, juo daugiau darbo žmogus turi atlikti savo gyvenime, juo daugiau jėgų jis reikalingas šitam tikslui. Žinoma, tai nereiškia, kad gyvenimo darbingumas reikia matuoti grynai fizinės energijos kiekiu. Jei taip iš tikrųjų būtų, išeitų, kad atletai turi pasižymėti didžiausu darbingumu. Tuo tarpu labai galima abejoti apie atletų darbingumą, jei tik darbingumą suprasime tikslingo kuriamojo produktingumo prasme. Atletai paprastai suvartoja neproduktyviai raumenų sklaidai tiek fizinės energijos, kad dažnai intelektualinės jų pajėgos nyksta, neproporcionaliai jų raumenų sistemai išsiskleidus. Todel jau Platonas, aukštai vertinęs fizinį lavinimą ir, tarp kitko, gimnastiką, teigė, kad gimnastika virsta atletų pabiaurinimo priemone, jei ji tampa raumenų kultūra. Todel ir Euripidas buvo pareiškęs apie atletus šitokį pasmerkimą: „Atikoje yra daug dykūnų, bet blogiausi iš jų yra atletai".

Tikrasis, t. y. produktyvus žmogaus darbingumas, gali būti matuojamas tuo, kiek kultūrinės kūrybos žmogus gali atlikti fizinėmis savo pajėgomis. Kiekvienas kultūrinis darbas turi būti atliktas, taupiai energiją eikvojant, bet reikia turėti maksimas fizinės energijos, kad galima būtų atlikti maksimas kultūrinio darbo. Todel, lavinant žmogų fiziniu atžvilgiu, visuomet svarbu turėti galvoje uždavinys suteikti žmogui tokis maksimas fizinės energijos, kad jis galėtų atlikti maksimą kultūrinio darbo. Toks bus kaip tik dinaminis energijos stovis, kuris skiriasi nuo statinio jos stovio. Atletas, sutaupęs daug fizinės energijos savo raumenyse, arba nutukęs žmogus, sutaupęs jos savo taukuose, pasižymi labiau energija, esančia stati-

niame stovyje, bet kaip tik todel jie nepasižymi maksimaliniu produktyviu darbingumu. Darbingiausias kultūrinio produktyvumo atžvilgiu bus tasai, kas lengvai pasisavina fizinę energiją ir sykiu produktyviai ir taupiai ją eikvoja kultūriniam darbui. Jo energija yra, galima sakyti, nuolatos dinaminiame stovyje. Toks bent pageidaujamas yra santykis tarp fizinės energijos ir produktyvaus kultūrinio darbo, kuris prasideda nuo tikslingo rankų darbo ir baigiasi aukščiausiais dvasiniais laimėjimais.

Aktyviomis vyriškosiomis savybėmis, kurios turi būti suteiktos toliau fizinei žmogaus prigimčiai, paprastai vadinamos žymės, kuriomis dažniau pasireiškia vyriškasis pobūdis. Štai žymiausios aktyvumo savybės: šaunus narsumas, energinga valia, lengvai besiryžtanti veikti, šaltas kraujas, tvirtas pastovumas, dvasios tvirtybė pavojuje ir tt. Nors senovės pasauly šitos žymės buvo laikomos pagrindinėmis dorybėmis, kaip parodo faktas, kad lotynų „virtus“ buvo tada didžiausioje pagarboje, tačiau iš tikrųjų tai yra labiau vyriškojo temperamento, t. y. pobūdžio, negu dorinio apsisprendimo dalykas. Beveik visos šitos savybės gali būti pakreiptos į neigiamąjį veikimą, kuriuo, pavyzdžiui, yra imperialistiškas kariškumas, tuščias avantiurizmas, donkichotizmas, įvairios atletiškos rungtynės ir tt. Fizinė energija ir vyriškieji jos reiškimosi būdai tampa doriniam tobulėjimui tikrai teigiamuoju veiksniu, kai kūnas įgauna pastovaus nusiteikimo visai savo energijai palenkti doriniams valios reikalavimams. Šitas kūno nusiteikimas ir yra aukščiausias fizinio stiprumo lapsnis, imamas kokybiniu, bet ne kiekybiniu atžvilgiu. Jo siekimas fizinio lavinimo priemonėmis, atsižvelgus į praktinę gyvenimo sritį, turi sudaryti pedagogui pagrindinį uždavinį. Tai yra, taip sakant, telkiamoji fizinių pastangų linkmė, kuria einant, fizinė energija turi būti suimta į tvirtas valios sąvaržas, kreipiančias ją į dorinį tikslą.

Jei kūno kultūra pasitenkina fiziniu stiprumu, palenktu vyriškojo pobūdžio reikalavimams, bet atpalaiduotu nuo dorinių tikslų, tai jos išvadoje gaunamas tasai vienašališkas atletizmas, kurio apraiškų tiek daug galime matyti paskutiniais laikais vadinamajame kultūringame pasaulyje. Imkime pavyzdžiui vieną tik reikšmingą rungtynių atsitikimą, kuris įvyko 1926 m. rudenį

Jungtinių Amerikos Valstybių Filadelfijos mieste. Ten pasaulinis bokso čempionas Dempsėjus turėjo rungtis su kitu boksininku Tenėjumi, kuris, žinoma, tikėjosi paveržti pasaulinę garbę iš ilsėjusio jau trejus metus ant laurų kumšties žygininko. Pažiūrėti nepaprasto reginio buvo suvažiavę į Filadelfijos stadioną arti 150 000 žmonių, kurių tarpe, kaip rašė laikraščiai, buvo irgi visuomenės žiedas. Belaukdami reginio, žmonės susijaudino, geiduliai įkaito, prasidėjo azarto žaismas pinigais už spėjamą laimę. Tuo tarpu rungtynių pradžia skelbiama ir žygininkai sueina į kumšties kovą. Tenėjui sekasi. Pirmame rounde jis smarkiai suduoda Dempsėjui į smakrą. Radiotelegrafas, kurio klausosi milijonai žmonių, iškilmingai praneša į visus pasaulio kraštus: Dempsėjus gavo į smakrą. Po antro roundo radijas pranešė pasauliui, kad Tenėjus smogė savo priešininkui dar tris kartus į veidą. Po aštunto roundo pasaulis sužinojo, kad viena Dempsėjaus akis užsimerkė. Po devinto roundo atėjo naujiena, kad antra jo akis irgi pamušta. Einant dešimtam ir paskutiniam roundui nebuvo jau abejojama, kad Tenėjus turi išeiti laimėtoju. Sužavėta nepaprastu įvykiu publika ir jos tarpe atvykęs specialiais traukiniais visuomenės žiedas nebesitvėrė džiaugsmu ir nepaisė dangaus, kuris bandė ją atvėsinti lietaus srovėmis. Nugalėtasis Dempsėjus nemanąs vis delto nurimti ir tikisi, atsipeikėjęs nuo smūgių, atgausiąs pasaulinio čempiono titulą, juo labiau, kad vienas iš naftos pramonininkų paskyrė premijai 750 000 dolerių už rungtynių atkartojimą Losanžele. Tai yra faktai, apie kuriuos rašė visi žymesni pasaulio laikraščiai, dargi su pastaba, kad šitos rungtynės sužadinusios daugiau susidomėjimo, negu įvykusios maždaug vienu laiku Floridoje baisios katastrofos.

Lengva įsitikinti, kad nei Dempsėjui nei Tenėjui negalima nepripažinti aktyvių vyriškojo pobūdžio žymių, būtent: nei narsumo, nei šalto kraujo pavojuje, nei pastovumo pasiryžime, nei užsigrūdijimo prieš fizinius likimo smūgius; bet taip pat lengva pastebėti, jei neapankama nuo sensacingo reginio, kad kumštininkų žygiai neturi jokio teigiamo sąryšio su protingais gyvenimo tikslais, ir kad fizinis lavinimas jaunimo šitokia brutalaus atletizmo pakraipa, kad ir ne taip ryškiai pažymėta, neturi nieko bendro su tikraisiais pedagoginiais kūno

kultūros reikalais. Panašus fizinis lavinimas yra ne kas kita, kaip amoralinio gyvulio dresūra, kuri pažemina žmogaus vertę ir padaro jį neproduktyvų kultūrinei kūrybai. Žmogaus stiprumas tegali rasti savo žmogiškąjį pateisinimą vien tik tada, kai jis yra verčiamas klausyti jo valios, palenktos doriniam tikslui. Tik tada fizinis lavinimas, duodąs žmogui fizinio stiprumo, turi pedagoginės reikšmės. Tik tada tegalima kalbėti apie racionalią kūno kultūrą, t. y. apie kultūrą, kuri susiderina su racionaliais, arba protingais, gyvenimo tikslais. Todel tikru fiziniu galingumu pasižymi tik tasai, kas sugeba suderinti savyje ir tvirtai išugdytą kūną, ir aktyviąsias vyriškojo pobūdžio savybes, ir maksimalinį produktyvų darbingumą, ir kūno paslankumą pasiduoti doriniams valios įsakymams.

Čia gali sukelti klausimą aktyviosios vyriškojo pobūdžio savybės, kurios tarsi tampa fizinio stiprumo sudedamąja dalimi. Išeina, kad moterys arba negali pasiekti fizinio stiprumo arba jį pasiekia įsigijusios vyriškųjų savybių. Iš tikrųjų, dalykas neturėtų būti taip griežtai imamas, kai yra kalbama apie vyriškąsias grynai fizinio aktyvumo savybes. Iš vienos pusės negalima abejoti, kad fizinė jėga yra matuojama grynai kiekybiniu būdu, ir todel fizinis vyro energingumas didesnis negu moters. Šita aplinkybė dar toli gražu neparodo, kad vyro organizmas būtų vertingesnis kokybiniu atžvilgiu, nes, nuosekliai sprendžiant, reikėtų sutikti, kad dramblio organizmas esąs vertingesnis kokybiniu atžvilgiu už vyro organizmą. Vis delto ta aplinkybė, kad fizinė vyro jėga ir fizinis jo aktyvumas pralenkia tas pačias moters kokybes, įgalina tam tikras fizinio stiprumo apraiškas vadinti vyriškosiomis savybėmis. Jei fizinis žmogaus stiprumas tereikėtų matuoti vien kiekybiniu atžvilgiu ir dargi šitų vyriškųjų savybių prasme, tai moterį turėtume pripažinti nepalyginti silpnesne už vyrą ir todel menkesne fizinės kultūros atžvilgiu.

Bet antra vertus, kaip matėme, fizinė žmogaus energija įgauna tikros, arba žmogiškosios, vertės tik tada, jei ji yra panaudojama produktyviam darbui ir tuo pačiu palenkiama doriniams valios reikalavimams. Jei fizinio moters stiprumo įvertinimas turi pareit nuo to, kiek ir kaip tosios fizinės energijos gali išsiugdyti moteris savo organizme, kuris turi tar-

nauti fiziniam jos pašaukimui ir apskritai kultūriniam produktyvumui, tai tuomet galima teigti, jog fizinis moters organizmas yra lygiai vertingas, nes jis lygiai gerai gali prisitaikinti prie moters pašaukimo uždavinių, kurie yra vienodai vertingi su vyro pašaukimo uždaviniais. Kur kitur man teko išrodinėti, kad vyras aktyviau reiškiasi išviršiniais veiksmais, tuo tarpu moteris pasižymi labiau receptyvumu, arba pasyvumu, surištu su išvidiniu veiklumu. Todel irgi turėjau pripažinti, kad kultūros srityje vyras pasireiškia didesne kuriamąja iniciatyva, tuo tarpu moteris labiau pasižymi kultūrinės kūrybos realizavimu, tarp kitko, per savo pašaukimą šeimynoje*).

Tai, kas pasakyta apie pagrindinį vyriškojo ir moteriškojo pobūdžio skirtumą, turi lygios reikšmės taip pat vyro ir moters palyginimui fizinio galingumo atžvilgiu. Vyras aktyviai pasireiškia fizine savo energija, kuri dažnai spiria jį į šaunų žygį, tiek puolant, tiek ir besiginant ar net riteriškai ginant kitą. Todel žmonijos istorijoje karžygio tipas iš esmės priklauso vyrui. Tiesa, istorija žino ir riteriškų moterų, pasižymėjusių kariškojo heroizmo žygiais. Bet būtų klaidinga manyti karžygiškumą lygiai pritinkant moteriai, kaip ir vyrui. Šituo atžvilgiu yra labai reikšmingas senovės graikų mytas apie amazones, pasižymėjusias savo karžygiškumu. Šitame, būtent, myte reikšminga yra tai, kad amazonės, norėdamos prisitaikinti prie ginklų vartojimo reikalavimų, turėjo deformuotis, arba nusigamtinti, gražiąją savo lytį. Jei Joseph de Maistre'as sakė, kad nėra tokios tiesos, kurios mes nerastume šiaip ar taip įvystytos į senovės mytologiją, tai ir amazonių myte yra įvystyta tiesa, kad moterims kariškasis žygiškumas nepritinka iš prigimties, nors, tuoj pažvelgus, rodos, kad amazonėse moterys yra idealizuojamos.

Moterims iš prigimties pritinka pasyvus heroizmas, kuris savo vertingumu gali būti nežemesnis už aktyvųjį žygiškumą. Ir šitas faktas randa jau fizinį pagrindą materialinėje moters prigimtyje. Jei moteris iš tikro nori tikti prigimtam savo pašaukimui tiek fizinės prigimties, tiek kultūros atžvilgiu, ji negali ir neprivalo ekspansyviai išsisemti išviršinių žygių srityje.

*) Ž. mano straipsnį „Lyčių skirtumai ir ugdymo individualizacija", „Naujojoje Vaidilutėje" 1926 m. 3 ir 4 numeriuose. *St. Š.*

Ji, atvirkščiai, turi sutelkti savyje labai daug išvidinės energijos, reikalingos tam išvidiniam veiklumui, kuris yra pagrindinė kūrybinio jos pasiryžimo priemonė. Vienas tik naujo žmogaus kūno suformavimas yra tiek ypatingas išvidinės kūrybos atsitikimas, kad jis ir savo tikslingumu, ir savo panaudotos energijos kiekiu, ir nepaprastu savo patvarumu gali būti statomas greta didžiausių fizinio vyriškojo aktyvumo žygių. Čia ir pasirodo, kad vadinamasis aktyvumas ir vadinamasis pasyvumas yra sąlyginės kategorijos, kurios kokybiniu atžvilgiu negali būti atatinkamai laikomos viena teigiama, antra neigiama. Pasyvus moters heroizmas gali būti todel lygiai, nors ir kitokiu būdu, produktyvus ir kuriamasis, kaip ir aktyvi kūrybinė vyro iniciatyva.

Turint visa tai galvoje, tenka padaryti moterims korektyvų tame fizinio jų stiprumo apibūdinime, kuris buvo iš pradžios taikomas vyrams, kaipo stipriosios lyties reiškėjams. Fiziniame moterų lavinime nedera siekti tų vyriškųjų savybių, kurios nesusiderina su jų prigimties pašaukimu. Taip antai moterims nėra prigimta pasižymėti nei atletiška raumenų jėga, nei ypatingu narsumu, nei šauniu žygiškumu, besireiškiančiu išviršiniais veiksmais. Jei atpalaiduotas nuo protingų gyvenimo tikslų vyro atletizmas vyre nedaro gero įspūdžio neapakusiam nuo sensacijos estetui, tai moteryje atletizmas šiam pastarajam yra tiesiog nepakenčiamas, kaipo einąs priešinga pakraipa su jos prigimtimi. Žinoma, tai toli gražu nereiškia, kad visi kiti racionalūs fizinlo lavinimo uždaviniai nebūtų statomi moterų kūno kultūrai, ir kad sykiu negalėtų būti moterims vartojamos tokios priemonės, kaip gimnastika ir sportas. Nekalbant jau apie normalų kūno įaugimą, fizinis lavinimas turi stengtis padidinti moters organizme ir pagrindinį fizinį atsparumą, ir produktyvų jo patvarumą, ir organinės jėgos kiekį, ir raumenų pastangumą, ir vikrumą, ir miklumą ir tt. Bet šitas fizinis lavinimas turi visados aiškiai orientuotis išvidiniu fiziologiniu moters organizmo darbingumu, atatinkančiu jos pašaukimą. Tik tuo būdu fizinis lavinimas gali pasiekti tą visų gyvybinių ir todel iš esmės produktyvių jėgų pusiausvirą, kuri yra geriausias ženklas ir geros sveikatos ir gerai suprasto fizinio stiprumo.

Būtų ne pro šalį čia pažymėjus, kad, jei vyras pralenkia moterį fizine energija, matuojama grynai kiekybiniu būdu, tai moteris, tarsi atsilygindama už tai vyrui, pralenkia jį estetinėje fizinės prigimties reiškimosi srityje. Kaip lengvai galima įsitikinti, moteris pralenkia vyrą plastikos ir ritmikos srityje, kur prasiveržia visai ypatingu būdu išvidinis moteriškosios psichikos veiklumas.

Čia turiu dar pažymėti, kad galutinis fizinio galingumo lavinimo tarpsnis, kuriuo turi būti pasiektas maksimalinis kūno klusnumas valios reikalavimams, turi, žinoma, lygios reikšmės tiek vyrų, tiek moterų gyvenimo tikslams. Tikras fizinis lavinimas visuomet stengiasi padaryti žmogaus kūną pareinamą nuo jo valios, kad jis pasidarytų klusniu įrankiu aukštesnių žmogaus galių valdžioje. Žmogus tuo tarpu tegali tapti tikru savo kūno viešpačiu, tik atkariavęs arba išvadavęs jį iš aklų gaivalų prievartos. Jau šituo kūno suvaldymo faktu įvyksta savo rūšies jo perkeitimas, arba, anot Geseno žodžiais betariant, tikras jo sužmoginimas. Ir, žinoma, kūno sužmoginimas, arba, kas išeina į vieną, tobuliausias jo palenkimas aukštesniems žmogiškojo gyvenimo tikslams, turi būti vienas iš svarbiausių fizinio lavinimo rūpesnių.

Kiek toli galima nueiti šita pakraipa visai prigimtomis fizinio lavinimo priemonėmis, gali mums liudyti jogų praktikos patyrimai. Šitie laimėjimai tiek yra nepaprasti Europ. Vakarų žmonėms, kad jie čia arba yra neigiami atkakliu būdu, arba yra fantastiškai aiškinami okultiškais būdais. Tuo tarpu visos jogų praktikos apraiškos, kurios taip stebina vadinamojo kultūringo pasaulio žmones, pareina nuo fiziologinio gyvenimo palenkimo tokioms psichinėms žmogaus galioms, kaip vaizduotė, protas, valia. Jogas pradeda nuo paprasto tvarkymo savo gyvenimo pagal higienos reikalavimus. Į mitimą, kvėpavimą, į judesių sistemą jis įveda paprasčiausią tvarką, geriausiai atatinkančią savaimingus prigimties polinkius. Eidamas toliau, jis stengiasi visiškai sąmoningai suvaldyti pusiau sąmoningas organizmo apraiškas, pavyzdžiui, kvėpavimo vyksmą. Pagaliau, jis ima kontroliuoti ir veikti net visai nesąmoningus organizmo vyksmus, kokiais yra kraujotaka, virškinimas, širdies plakimas, ir įvairūs kiti instinktyvūs bei reflektoriniai vidaus organų ju-

desiai. Visas šitas organizmo suvaldymas ir jo pareigų kontroliavimas yra jogo siekiamas išviršinėmis juslėmis ir išvidinėmis jauslėmis, kurių funkcionaliniu išskleidimu jisai nuolatos rūpinasi. Tarp kitko, čia ypatinga rolė tenka tai psichinei galiai, kuri yra vadinama vaizduotės vardu. Yra juk žinoma iš psichologijos mokslo, kad vaizduotė per savo padarus, arba vaidinius, turi galingos judinamosios jėgos visam žmogaus organizmo funkcionavimui. Vaizduotės galybę jogai ir sunaudoja sąmoningų ir nesąmoningų savo organizmo funkcijų kontrolei. Jei sykiu išviršinės juslės ir išvidinės jauslės ir, tarp kitko, vaizduotė yra tvirtai palenkiamos proto ir valios galioms, tai pagaliau gaunamas toks kūno suvaldymas hierarchinėje jo pareigų tvarkoje, kuris įgalina protą valdyti bet kurią organizmo pareigą. Po to nenuostabu, jei jogai sugeba demonstruoti tokių dalykų, kaip kraujotakos reguliavimas, vietinė arba bendra anestezija, nepaprastas juslių bei jauslių tikslumas, galinga autosugestija ir hipnozės jėga, didelis patvarumas bei atsparumas ir tt.

Iš tikrųjų, jogų praktikoje nėra nieko okultiško arba antgamtiško; tai yra perdėm natūrali fizinio išsimankštymo sistema, kuri gali būti pateisinta ir išaiškinta visai racionaliu būdu, nors jų teoretiniuose išvadžiojimuose prisimaišo nemaža dalykų vienašališkai suprantamų rytiškosios jų pasauliažiūros šviesoje. Svarbiausia yra čia suprasti, kad bet kuris gyvybės apsireiškimas yra šiaip ar taip substancinės lyties veikimas medžiagos, o kalbant apie žmogų, — sielos veikimas kūno. Tarp aukščiausių žmogaus sielos galių, t. y. proto ir valios, iš vienos pusės, ir žemiausių fiziologinių žmogaus organizmo pareigų, iš antrosios, yra visa eilė tarpinių pareigų, kurios dera tam tikromis fizinio lavinimo priemonėmis padaryti hierarchiškai priklausomos taip, kad žemiausios iš jų kuo tobuliau būtų paklusnios aukščiausioms, t. y. proto ir valios reikalavimams. Žmogaus kūno gyvenimas bei veikimas yra tada tvarkomas aukštesne, vadinasi, protinga jo sielos prigimtimi, kas ir yra tikras šito kūno sužmoginimas. Kaip parodo jogų patyrimas, kūno sužmoginimas yra naudingas ne tik produktyvaus darbingumo atžvilgiu, bet ir kitais pagrindiniais fizinio gyvenimo atžvilgiais. Pasirodo, kad jogai pasižymi dideliu atsparumu

prieš ligas, yra užgrūdyti oro ir šilimos atmainoms, ilgai palaiko kūno jaunumą ir apskritai ilgai gyvena darbingumo stovyje.

Tai, kas joguose nemaloniai stebina racionalios gyvenimo filosofijos šviesoje, yra iš vienos pusės fantastiškas aiškinimas kai kurių gamtos bei prigimties apraiškų, o iš antrosios tam tikras akrobatizmas, žinoma, neatletiškas, su kuriuo jie kartais demonstruoja savo kūno klusnumą protui ir valiai. Tai pareina nuo to, kad jogams trūksta racionalios askezės supratimo, t. y. tos askezės, kuri fiziniam lavinimui gali suteikti aukščiausio tikslingumo. Ir iš tikro, kai žmogaus kūnas yra pasidaręs paslankiu klausyti aukštesnių žmogaus galių, vienintelė teisinga jo klusnumo pakraipa tegali eiti pagal dorinio gyvenimo principus. Gerai suprasta askezė ir yra vyriausias principas fiziniam lavinimui, kaipo dorinis jo orientacijos pradas.

Askezės terminas nei savo istorine kilme, nei savo sąvokos turiniu visai dar nereikalauja būti suprastas su visu vienuoliškojo šventumo griežtumu. Graikų žodis ἄσκησις reiškė iš pradžios reikalingą bėgtynėms ir pratyboms kūno nusiteikimą. Tuo būdu pačioje istorinėje žodžio kilmėje religinės žymės nėra buvę. Ilgainiui askezės sąvoka praplito ir apėmė visą kūno lavinimą pagal graikiškąjį idealą, kuris reikalavo galimos harmonijos, pasiausviros, jėgos, gražumo ir miklumo. Spartiškasis fizinis lavinimas įnešė į askezės supratimą kiek daugiau dorinės prasmės, reikalaudamas griežtesnio fizinės prigimties palenkimo susivaldymo principams. Tiesa, jau senovės laikais į askezės supratimą kartais buvo įnešamas religinis pradas. Bet jis įgavo ypatingos reikšmės tik krikščioniškojoje pasauliažiūroje, kur askezė dažnai buvo suprantama, kaip kova su geiduliais del religinio idealo arba net kaip pratinimasis dorintis Miuncheno profesorius Franz Walter'is, parašęs žymų veikalą „Der Leib und sein Recht im Christentum", vis delto tvirtina, kad askezės sąvokoje nėra nieko specifiškai krikščioniško, nes jos esmę sudaro dvasinio gyvenimo atlaikymas prieš grynai fizinį buvimo būdą. „Askezė, pasak jo, nori ne ko kito, tik laiduoti tikrą žmogaus laisvę, išvaduoti dvasią iš prievartos sąvaržų, statomų jai to pikčiausio priešo, kuriuo yra žemas geidimas, taip prieštaraująs protui ir tikėjimui. Visa nelaisvės sritis žmogaus prigimtyje, arba prigimties są-

6364
Kauno Tarpdiecezinės Kunigų Seminarijos BIBLIOTEKA

varžos yra arena, kur laisva dvasia laimi kilniausių, visuomet žaliuojančių laurų. Askezė yra savęs paneigimas, kiek ji neigia prievolę pripažinti žemesnio egoistiško užsigeidimo valdžią ir visu pajėgumu spiriasi prieš šitą užsigeidimą. Jinai yra savęs paneigimas, kiek neigia jungo bei verguvės būtinumą, ir sykiu teigia mūsų geresnio aš, mūsų dvasinės asmenybės išsiskleidimą ir jos laisvę. Jinai stengiasi nugalėti, pažaboti, net užmušti to pikto geidimo demoną, kuris yra įsispraudęs į žmogaus prigimtį sykiu su įgimtąja nuodėme. Tokia prasme askezė yra numarinimas“ (98 p.).

Nesigilindamas toliau į fizinio lavinimo santykiavimą su askeze, turiu konstatuoti, kad racionali fizinio lavinimo sistema, jei ji nori būti nuosekli, turės fizinį lavinimą pastatyti į saryšį su tuo askezės supratimu, kurio laikosi dedama į ugdymo pagrindą pasauliažiūra. Fizinis lavinimas ne būtinai tarnauja, nors privalo tarnauti, doriniams askezės tikslams; bet užtat askezės uždaviniai būtinai reikalauja tam tikro fizinio lavinimo. Iš kitos pusės fizinis lavinimas, atpalaiduotas nuo askezės tikslų, nustoja, kaip matėme, tikros savo prasmės, nes fizinė žmogaus galybė tegali turėti tikros žmogiškosios vertės vien saryšyje su tuo paskyrimu, kuris yra daromas pagal aukštesnius žmogaus gyvenimo bei veikimo tikslus.

4. Trečias dvejetas atatinkančių sau fizinio lavinimo tikslų, kaip žinome, yra, iš objektyvinio atžvilgio, fizinis gražumas, o iš subjektyvinio atžvilgio — fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai. Tai yra fizinio lavinimo tikslai, kurie yra statomi estetinio gyvenimo srityje. Čia ir tenka išaiškinti, kas yra tikras fizinis žmogaus gražumas ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai.

Nėra abejonės, kad žmogaus kūno gražumas yra vertybė, kuri labai aukštai yra statoma šalia kitų mūsų pasaulio grožybių, ir todel, būtent, kad jinai yra lengviau įmanoma estetiniu atžvilgiu, nes labai dažnai jautrumas fiziniam kūno gražumui yra sustiprinamas mažiau ar daugiau jaučiama erotine emocija, kuri idealinėje savo esmėje yra ne kas kita, kaip estetinis pergyvenimas. Tačiau, kiek yra aukštai vertinamas fizinis gražumas, tiek retai yra tinkamai nusimanoma, kas yra tikra kūniškoji grožybė, kuri šiaip ar taip turi būti siekiama žmogaus gyvenimo

priemonėmis. Ir čia, kaip ir kūno sveikatos bei fizinio stiprumo supratime, fizinio gražumo sąvoka gali būti nuosekliai gilinama, einant nuo išviršinių žymių prie giliausios žmogaus esmės pasireiškimo. Būtent, tikras fizinis gražumas yra ne kas kita, kaip ryškus idealinio sielos prado pasireiškimas kūne.

Tuo būdu trys pagrindinės objektyvinės fizinio lavinimo vertybės — sveikata, stiprumas ir gražumas — pasirodo giliausioje savo esmėje nuosekliai susijusios, nes normalus sielos ir kūno santykiavimas, arba sveikata, yra reikalinga sąlyga kūno paslankumui paklusti doriniams valios reikalavimams, ogi šitas paslankumas yra reikalinga sąlyga tam, kad žmogaus siela galėtų visa idealine savo esme pasireikšti regimose kūno žymėse. Bet, kol bus nuosekliai prieita šita paskutinė išvada, tenka padaryti visa eilė tarputinių konstatavimų bei išvadžiojimų.

Visų pirma, pagal kokias išviršines žymes paprastai sprendžiama apie kūno gražumą? — Pasirodo, kad žymės, pagal kurias sprendžiama apie kūno gražumą, gali būti suskirstytos į dvi pagrindines grupes, iš kurių viena atsako konstruktyviniam kūno atžvilgiui, ir antra — plastiškajam. Konstruktyvinės kūno žymės išeina aikštėn kūno sąrangoje per jo formas, arba lytis, tuo tarpu kad plastiškos jo žymės pasireiškia per funkcionalinius jo judesius, arba motoriniame jo įdvasinime. Kūno lyčių gražumas pareina savo ruožtu nuo kūno bruožų ir spalvų harmonijos, tuo tarpu kad funkcionalinių kūno judesių gražumas pareina visų pirma nuo lankstumo, miklumo, judrumo ir tikslingo nuoseklumo.

Kalbant apie kūno bruožų bei spalvų harmoniją, žinoma, negalima pasitenkinti vienu tik žmogaus veidu, nors žmogaus veidas užima centrinę vietą kūno gražume, kaipo tikriausias sielos reiškimosi veidrodis. Konstruktyvinis kūno arba jo sąrangos gražumas, besireiškiąs kūno lytimis, pareina taip pat ir nuo proporcingo visų griaučių surengimo, arba nuo proporcijos tarp atskirų kūno narių ir jo stuomens, ir nuo reikiamo raumenų išsiskleidimo ir jų reikšmės deramai kaulų padėčiai, ir nuo tam tikro taukų kiekio, kuris suteikia kūno organams lengvai apvalias, švelnias linijas, ir nuo sveikos kūno spalvos, kuri apdovanoja ji gyvybės žavesiu.

„Kiekvienas normalus žmogus, sako Georges Demény savo knygoje *Les Bases Scientifiques de l'Education Physique*, besi-

džiaugiąs sveikatos ir vidutinio stiprumo gėrybėmis, pasituri tvirtais griaučiais, simetriškai surengtais ir neturinčiais iškrypimų; jis turi išaugusius raumenis, lengvai išsiduodančius iš po odos; pilnus ir gerai nešamus pečius; plačią ir atdarą krūtinę; įtrauktą pilvą, pridengtą raumenų tinklu: tai vis yra gražumo žymės“ (161 p.).

Konstruktyvinės kūno sąrangos žymės, besireiškiančios lyčių bruožais ir spalvomis, atvaizduoja žmogaus gražumą stovimoje padėtyje, t. y. nejudomajame stovyje erdvėje. Motorinis, arba judomasis, kūno funkcionavimas erdvėje bei laike reiškiasi visa eile plastiškų žymių, kurių svarbiausios, kaip sakyta, yra lankstumas, miklumas, judrumas ir tikslingas nuoseklumas. Plastiškos žymės gaunamos tada, kai kūno medžiaga įgauna tam tikro tamprumo, arba stangumo, kai kūno lytys ima gyvuoti tarsi per išvidinius judesius, įdvasinančius šitą medžiagą, iki pasireiškiant joje tam tikros realizuojamos joje idėjos. Tokiu atveju lankstumas sudaro kūnui pirmą sąlygą judesių laisvingumui; miklumas padaro judėjimą ekonomišką ir lengvą; judrumas leidžia reikštis gyvybės pulsavimui ir ritmui, švelniai ir veikiai pereinant iš rimties į judesį ir, atvirkščiai, iš judesio į rimtį; pagaliau tikslingas nuoseklumas duoda galimybės tinkamai reikštis judėjimo tikslui, kuriuo yra realizuojama jame idėja.

Taigi, kaip matome, 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 naturaliose prigimties lytyse tikslingai realizuoja dvasinę žmogaus esmę. Tokiu būdu žmogaus kūno gražumas pareina nuo trijų bendrų pagrindinių sąlygų, kuriomis yra *naturalumas, tikslingumas* ir *aukštesnis idėjingumas*. Tai, kas nenaturalu, 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 todel negali sudaryti vieno suharmonizuoto estetinio pergyvenimo. Pagaliau, tai, kas neturi savyje aukštesnio idėjingumo, neturi savyje irgi jokios aukštesnės prasmės, ir todel negali būti vertingas dalykas ir estetiniu atžvilgiu.

Kai iki šiolei buvo kalbėta apie konstruktyvines ir plastiškąsias kūno gražumo žymes, iš tikrųjų tebuvo labiausiai atsižvelgiama į naturalumo sąlygą, kuri pareina nuo prigimties. Jei dabar iškelsime klausimą, kas privalu reikalauti nuo fizinio gražumo, kad jis atsakytų žmogiškojo tikslingumo reikalavimui, tai pamatysime, kad čia jau atsiranda reikalo žymiai pagilinti fizinio gražumo supratimą. — Paprastai apie kūno gražumą sprendžiama iš išviršinių jo bruožų, — jų reguliarumo, proporcionalumo, švelnumo ir tt. Tuo tarpu šitie išviršiniai bruožai nesudaro dar tikro žmogaus gražumo: jie yra tarsi rėmai, į kuriuos yra įtaisomas aukštesnis žmogaus būtybės turinys. Gražus paveikslas galima įtaisyti į negražius rėmus, ir, atvirkščiai, negražus paveikslas — į gražius rėmus. Mažai nusimaną mene žmonės spręs apie paveikslą pagal rėmus, nes jų įvertinimas yra lengvesnis profanų masei; bet tikras estetas spręs apie paveikslą pagal tikrą estetinę jo vertę ir rinksis verčiau gražų paveikslą negražiuose rėmuose, negu negražų paveikslą gražiuose rėmuose.

Panašiai yra ir su fiziniu žmogaus gražumu. Tikras žmogaus gražumas iš tikrųjų ne tiek pareina nuo prigimtųjų bei patobulintų fizinio lavinimo priemonėmis kūno bruožų, kiek nuo to, kokiame laipsnyje dvasinė sielos esmė peršviečia inertingą kūno medžiagą ir ją tikslingai apvaldo. Juk ir pats grožis yra ne kas kita, kaip išvidinio esybės tobulumo žydėjimas pro išviršinę jos lytį. Išviršiniai kūno bruožai yra, galima pasakyti, tik rėmai, į kuriuos įtaisomas žmogaus paveikslas, apreiškiąs regimu būdu idealią jo esmę. Tuo tarpu išvidinis žmogaus gražumas, kuriame regimu būdu apsireiškia idealinė jo esmė, yra vertingesnis už išviršinį jo gražumą, besireiškiantį išviršiniais jo kūno bruožais. Sykiu tame fakte, kad išviršinis žmogaus gražumas yra labiau pripuolamas, tuo tarpu kad išvidinis jo gražumas pareina nuo jo nusistatymo visame gyvenimo plote, yra paguodos ir padrąsinimo dalykas tiems žmonėms, kurie del kokios nors priežasties nepasižymi išviršinės išvaizdos, pareinančios nuo kūno bruožų, gražumu. Jie visuomet gali savo gyvenimo žygiais įtaisyti į negražius palyginti rėmus gražų žmogiškojo turinio paveikslą. Žmogaus gražumo tikslingumas ir pasireiškia tuo, kad jis turi tarnauti žmogaus esmei išreikšti.

Ir iš tikro, kūnas yra sielai materialinė atrama, kuri turi reikšti jos esmę regimu būdu. Kiekvienoje jo apraiškoje turi atspindėti tikra žmogiškosios sielos vertė, ir tai iš tikrųjų įvyksta, kai kūno ir sielos sutartinė reiškiasi išsyk dvejopu būdu, būtent, kai iš vienos pusės kūnas, taip sakant, sumedžiagina arba sudaiktina sielos pergyvenimus, o iš antrosios — siela sudvasina kūno medžiagą pagal psichinę savo esmę. Šita prasme fizinis žmogaus gyvenimas yra tam tikra dailioji kūryba. Dailusis menas, Hello žodžiais betariant, sudvasina medžiagą, nepašalindamas materialinės josios substancijos. Dailėje medžiagos sudvasinimas įvyksta sykiu su idėjos sudaiktinimu ta prasme, kad grožis yra idėjos apreiškimas regimu ženklu. Nematerialinė idėja nužengia čia prie materialinio ženklo, taip sakant, juo reiškiasi arba jame įsidaiktina; ogi iš antros pusės materialinis ženklas pakyla prie idėjos: jis keičiasi pagal nematerialinę idėjos esmę, josios prisisunkia, taip sakant, įsidvasina. Štai kodel grožis yra išvidinio esybės tobulumo žydėjimas pro išviršinę jos lytį.

Jei dabar paimsime kūno ir sielos santykiavimą žmogaus gyvenime, tai pamatysime, kad jis atatinka idėjos ir ženklo santykiavimą dailiajame mene. Kaip dailiojoje kūryboje idėja keičia ženklą pagal nematerialinę savo esmę, taip siela keičia žmogaus kūną pagal psichinę savo esmę. Tikras tad kūno gražumas reiškiasi tuo, kad tobulai išsiskleidęs kūnas yra taip palenkiamas sielos valdžiai, kad šios pastarosios psichinė galybė peršviečia ir įdvasina materialinį jo turinį.

Kalbant čia apie žmogaus sielos esmę, tenka, žinoma, jinai imti teigiamąja prasme, t. y. dorinio jos vertingumo šviesoje. Todel, fizinis gražumas yra tikras vien tada, kai jis yra sykiu dorinio vertingumo atspindis. Dorinė vertė yra čia tarsi aukštesnė idėja, kuri yra apreiškiama regimu ženklu žmogaus kūne. Jei panaikiname fizinio gražumo saryšį su dorine žmogaus verte, pats šitas gražumas dažniausiai virsta žmogaus gražumo karikatūra. Todel irgi tariamasis žmogaus gražumas dar gali nebūti tikras žmogaus gražumas, ir, atvirkščiai, tariamasis žmogaus negražumas nėra dar neperžengiama kliūtis tikram žmogaus gražumui reikštis. Išvidiniais dorinio gyvenimo žygiais fizinis žmogaus negražumas, paveldėtas iš prigimties, gali būti, taip

sakant, nustumtas į tolimesnį planą, sumažintas bei perkeistas tuo doriniu skaistumu, kuris visados sudaro tikrą žmogaus kūno aureolę. Taigi, norint įsigyti tikrąjį fizinį gražumą, tiek tada, kai išviršinė išvaizda yra daili, tiek ir tada, kai šitokia išvaizda yra menka, reik fizinio gražumo klausimas pastatyti į priežastingą sąryšį su doriniu žmogaus turiniu ir šita pakraipa nuosekliai eiti, pradedant nuo sveikos racionalios kūno kultūros priemonių.

Nusakytąją harmoniją tarp kūno ir sielos graikai vadindavo vienu žodžiu „καλοκαγαθία", kas reiškia „gražų gerumą". Graikai, būtent, sakydavo, kad žmogus turi būti „καλὸς κ'ἀγαθός", t.y. gražus bei geras. Gražumas buvo reikalaujamas iš kūno, gerumas — iš sielos pusės, ir sykiu buvo tikėta, kad racionali kūno kultūra turi teigiamos įtakos doriniam žmogaus vertingumui, panašiai, kaip dorinė kultūra turi teigiamos reikšmės fiziniam žmogaus gražumui. Todel, laikydami dvasios ir kūno harmoniją kultūros idealu, graikai tarp kitko rūpinosi kuo glaudžiausiai sujungti kūną ir sielą savitarpiniame santykiavime. Todel irgi dvasios lavinimas buvo jiems priemonė kūnui tvardyti, ir, atvirkščiai, kūno lavinimas buvo priemonė tobulinti dvasiai. Ypač artimą sąryšį tarp sielos ir kūno pergyvenimų jie pasiekdavo ritmiškais judesais, kurių reikšmę Platonas įvertino šitokiais žodžiais: „Per kūną euritmija, arba ritmo jausmas, įsisunkia į sielą, ogi tai, kas lavina euritmijos nusiteikimą, yra gimnastinis šokis".

Ir iš tikro pasirodo, kad ritmiškasis kūno lavinimas yra geriausia priemonė nustatyti deramus santykius tarp kūno ir sielos. Ritmikos menas pakelia į aukštesnį laipsnį plastiškąsias kūno ypatybes, ir, būtent, todel, kad judėjimas įgauna meniško pobūdžio per jo ritminimą erdvėje ir laike. O kadangi muzika yra judomoji garsinio ritmo lytis, tai ritmiški judesiai tenka jungti su muzikaliniu ritmu, arba net muzikalinis ritmas įkūnyti plastiškajame judėjime. Tokiu būdu ritmiškoji gimnastika, arba net gimnastiškas šokis, yra ne kas kita, kaip plastiškas muzikos atvaizdavimas. Kiekvienas muzikalinis taktas gali būti išreikštas tam tikra judesių eile, įvykstančia erdvėje ir išsivystančia laike, ir dargi taip, kad sykiu paliekama ritmikos reiškėjui laisvė įnešti į savo judesius savaimingo kuriamojo individualumo. Šitaip sutvarkytas ritmikos menas ne tik lavina žmogaus jėgas

ir miklumą sąryšyje su erdvės ir laiko proporcijomis, bet yra labai sėkminga gimnastika sykiu ir raumenims, ir nervams, ir valiai. „Ji, anot vieno sporto žurnalo, išugdo organingą vienybę tarp šitų trijų judėjimo veiksnių iš vienos pusės ir įvairių žmogaus kūno dalių iš antrosios. Ji moko susivaldymo, koordinacijos, pusiausviros; trumpai tariant, jinai yra sintezės veiksnys. Štai kodel ji suteikia savo adeptams jų buities pilnatvės jausmą, didindama harmoningai fizines, d v a s i n e s ir gyvybines jų jėgas“ (Schweizer Sport, 1919 m. 2 nr., 30 p.).

Norėdamas kūniškai išreikšti muziką, ritmikos reiškėjas turi pasiduoti meniškajai emocijai, kad ji persiduotų jo kūnui ir surastų reikiamą ritmą jo judesiams. „Ritmininkai, rašoma ten pat toliau, yra radę kilniai muzikos emocijai išreikšti visai paprastų, amžinai žmogiškų gestų, kuriuos žmonija buvo pamiršusi. Kokia išraiškos įtampa, koks iš tikro gražumas šituose natūraliuose judesiuose, šitose savaimingose padėtyse! Ir tai todel, kad mintis yra gyva šituose žmonių kūnuose; tai ji apsirėdo lytimi. Ritmika yra menas; jei norima, tai yra šokis, nes vien joje šokis tegali atgauti savo prarastą vertę. Leisti kūnui apreikšti dvasią reiškia grąžinti jam tikrąjį vaidmenį. Tai yra suteikti minčiai didesnę kuriamąją galybę, būtent, sudaiktinimo galybę. Kokia fizinės jėgos versmė glūdo galėjime išreikšti be baimės, be teatralinio perdėjimo savo sielos judesiais kūno judesius! Kūnas yra pasidaręs permatomas sielai „perkeistas“. Dvasia ir kūnas tesudaro viena (30 p.)... Pagaliau, kūnas tarnauja ne tik dvasiai reikšti. Jis tarnauja irgi jos lavinimo reikalui ir gali liudyti apie jos pažangą. Medžiagos dvasinimas eina gretimais su dvasios sudaiktinimu“. (31 p.). Tuo būdu pasirodo, kad ritmikos menas yra individualinio tobulinimosi priemonė.

Esu padaręs ilgoką ištrauką apie ritmikos meną kaip tik todel, kad ji labai gerai charakterizuoja aukštesnį fizinio lavinimo uždavinį estetinės gyvenimo srities atžvilgiu. Pasirodė, jog fizinio gražumo klausime negalima pasitenkinti ne tik naturaliais išviršiniais kūno bruožais, bet ir paprastu kūno funkcionalinio reiškimosi tikslingumu; tenka eiti toliau, norint suteikti kūnui aukščiausią fizinio gražumo laipsnį ir padaryti jį aukštesnio idėjingumo reiškėju.

Sąryšyje su tuo, kas yra pasakyta apie kūno gražumą, galima išsiaiškinti visa eilė klausimų, apie kuriuos telkiasi visados nemaža nesusipratimų, nes žmonės vadovaujasi jų sprendime ne racionaliais argumentais, bet pašaliniais motyvais, nieko bendro neturinčiais su estetiniais kriterijais. Čion patenka tokie artimai surišti su fiziniu gražumu klausimai, kaip apsitaisymo racionalumas, kosmetikos prasmė, mados pateisinamumas. Lengva įspėti, kad, norint visuose šituose klausimuose, sąmoningai ir racionaliai nusistatyti, reik išlaikyti bendras reikalavimas, kad šitų klausimų sprendimas neprieštarautų estetiniams fizinio gražumo principams. Tai reiškia, kad tik toks apsitaisymas gali būti laikomas gražiu, tokia kosmetika leistina ir tokia mada toleruojama, kurie ne tik nemažina fizinio gražumo, bet dargi harmoningai su juo susiderina naturalumo, tikslingumo ir aukštesnio idėjingumo principais. Tuo tarpu kaip maža faktinai skaitomasi su šitų principų reikalavimais, kai gyvenime praktiškai sprendžiama apie šituos dalykus!

Imkime visų pirma apsivilkimo klausimą. Drabužis iš esmės tarnauja dviem pagrindiniam tikslam: pirma, apsaugo kūną nuo klimatinių atmosferos pasikeitimų, ir, antra, saugo įgimtą gėdos jausmą. Gyvuliai gauna sykiu su prigimtimi priemones apsisaugoti nuo klimatinių atmosferos atmainų; pavyzdžiui tesie šilti jų kailiai. Tuo tarpu žmogus turi šitų priemonių pasigaminti kultūrinės industrijos pagalba. Del to jo prisitaikinimo ribos kur kas yra platesnės, negu atskirų gyvulių rūšių. Antra vertus, gyvuliai neturi gėdos jausmo, tuo tarpu kad žmonės jau del vienos šitos priežasties visur ir visados turi mažiau ar daugiau naudotis prisidengimo priemonėmis.

Del šitų dviejų apsitaisymo tikslų tik toks drabužis tegali būti pripažintas racionaliu, kuris apsaugo žmogų nuo klimatinių sunkenybių ir sutaupo jo gėdumo jausmą. Žinoma, apsitaisymo lyčių gali būti neišsemiama daugybė, bet vadovaujantis vien tik naturaliais dangstymosi tikslais, tenka jau atmesti visos tos apsidengimo lytys, kurios nepatenkina atatinkamų reiklavimų. Kitaip tariant, nepateisinami yra tokie drabužiai, kurie neatsako apsitaisymo tikslingumo principui. Tokiais drabužiais yra, pavyzdžiui, išeiginės ponių tualetos, kurios įtikdamos iškraipytam mados skoniui, stengiasi mažiausia sudaryti apsitaisymo įspūdį,

nors ir neduodamos teisės pasakyti, kad jos esančios visai neapsitaisiusios. Šitokioje madoje, kuri nėra graži jau todel, kad neatsako tikslingumo reikalavimui (o tikras grožis turi visuomet su šituo reikalavimu skaitytis), glūdo farizėjiškas noras sujungti padorumo žymes su nepadoriu tikslu. Šita prasme taip pat neracionalus ir todel negražus yra permatomas kojų apavimas.

Toliau tik toks apsitaisymas tegali pritikti fiziniam žmogaus gražumui, kuris atsako naturalumo reikalavimui. Žinoma, kiekvienas drabužis pridengia tam tikrame laipsnyje prigimtąsias kūno lytis, ir tai yra neišvengiama sąryšyje su dengimosi tikslų siekimu. Bet tai toli gražu nereiškia, kad drabužiai gali defigūruoti, arba nugamtinti prigimtąsias kūno lytis. Ir gorsetas, nenaturaliai įspaudžiąs stuomenį, ir krinolinos, neproporcionaliai išpučiančios apdangos lytis, negali būti pateisinti naturalumo principo atžvilgiu, ir todel irgi nėra gražaus apsitaisymo priemonės. Bet antra vertus nepateisinamas irgi yra matomas kūno palaidumas, kadangi tamprus apvaldymas visų savo kūno narių yra tasai fizinės vienybės pradas, be kurio negali būti sudaryta gražių lyčių. Kaip matome, visos trys pasikeitusios iš eilės mados, t. y. krinolinos, gorsetas ir permatomas kūno palaidumas, be išimties yra negražios ir nepateisinamos racionalių principų šviesoje. Panašiai, galima būtų įrodyti, kad nėra gražūs ir sykiu nėra racionaliai pateisinami aukšti bačiukų kulnai, nes jie deformuoja naturalią kojos lytį. Žinoma, tai nereiškia, kad paprastos naginės gali būti laikomos gražia avalyne.

Jei paimsime kosmetikos sritį, pamatysime beveik tokias pat apraiškas. Kosmetikos priemonės vadinamajame kultūringame pasaulyje labai dažnai nepasitenkina odos, plaukų ir nagų išlaikymu sveikatos, naturalumo ir švarumo stovyje, bet kaip tik, atvirkščiai, nusideda prieš naturalumą, švarumą ir todel sveikatą, kai, būtent, yra vartojama pudra, dažai, svaiginantieji kvepalai ir panašūs dalykai. Šitos barbariškos iš esmės priemonės ne tik negali būti pripažintos fizinio gražumo veiksniais, bet dargi yra simptomingos moralinių defektų žymės. Žmogus, kuris gali pasidėti ant žmogiškojo savo veido, turinčio apreikšti jo dvasinę esmę, spalvotas dulkes arba tepalus, nusideda vienu iš dviejų dalykų: jis arba neturi tikro savo vertės pajautimo, nors turi

daug tuščios ambicijos, arba stengiasi pridengti dvasinę savo tuštumą ir net pagedimą dirbtiniu būdu. Po to, aiškus dalykas, pasiektos šitomis priemonėmis išdavos negali būti gražios.

Kai paskui kyla klausimas, kodel fizinio gražumo ir jo dekoravimo kultūros priemonėmis klausimuose elgiamasi tarsi tyčia priešingai tam, ko reikalauja natūralumas, tikslingumas ir idėjingumas ir tuo pačiu faktinai nusidedama prieš estetikos taisykles, tenka konstatuoti keletas priežasčių, kurių pirmoje eilėje stovi mados hipnozė. Apie šitos hipnozės reiškimąsi sąryšyje su fiziniu gražumu neiškenčiu čia šį tą nepasakęs.

Negalima paneigti, kad mados faktas remiasi tuo naujovės reikalavimu, kuris šalia ir net gretimais su tvirtais įpročiais bei tradicijomis šiaip ar taip reiškiasi žmogaus psichikoje. O kadangi naujovė, kaipo atatinkanti tam tikrą psichikos reikalavimą, gamina tuo pačiu pasitenkinimo jausmą, tai jos pasisavinimas yra visados mažiau ar daugiau vertinamas. Šitas naujovės pasitenkinimo įspūdis, kaipo emocija, dar nieko bendra neturi su estetiniu jausmu. Todel ir mada, kuri yra ne kas kita, kaip sugestinis naujovės reikalavimų tenkinimas, iš savo esmės dar nėra estetinio jausmo apraiška. Ji gali būti graži, jei atsako estetikos reikalavimams; bet ji taip pat gali būti negraži ir net turi daugiau davinių būti tokia del įvairių priežasčių. Pasirodo, kad nekritinga žmonių masė, nepajėgianti sąmoningai taikinti estetikos kriterijų madai įvertinti, orientuojasi pagal naujovės patirtą emociją, kuri ir yra jos laikoma estetinio sprendimo matu. Tokiu būdu ne gražumas, bet prašmatnumas tampa mados pasisekimo veiksniu plačiose masėse. Jei mada iš tikro būtų visados graži, ji turėtų žymiai mažiau palinkimo dažnai keistis pagal naujovės reikalavimus. Tuo tarpu perėjimas nuo vienos kraštybės prie kitos priešingos sustiprina naujoviškumo įspūdžius ir sykiu verčia banguoti toliau pasitenkinus valandėlei keistu prašmatnumu.

Mūsų kapitalistinėje visuomenės ūkio santvarkoje mada ypač yra paskatinama chroniška prabangos dalykų hiperprodukcija, kuri tarsi randa išeities mados bangavime. Todel kapitalistinis ūkis yra sukūręs visą sugestinės reklamos sistemą, kuri įkaitina žmonių geidulius ir eksploatuoja juos savo tikslams. Čia kaip tik reik pasakyti, kad į šituos kapitalistinio ūkio spąstus patenka

visų pirma moteriškoji psichika, kuri ir yra eksploatuojama be jokios atodairos. Kodel taip atsitinka, yra irgi savų priežasčių.

Iš prigimties daugiau pasyvinio nusiteikimo, negu vyras, moteris labiau yra užinteresuota patikti išviršiniu savo pavidalu. Pats šitas noras patikti yra ne tik suprantamas, bet ir teisėtas, jei tik jis nesireiškia priemonėmis, nesutaikinamomis su etikos ir estetikos principais. Maža to, ir prigimties apraiškos ir dorovės įpročiai padaro tai, kad moters išvaizdai ir jos užsilaikymui estetinis matas turi žymiai didesnės reikšmės, negu vyrui, kuriam palyginti yra svarbesnis praktinio aktyvumo kriterijus. Bet, deja, noras, patikti pasigaunant mados priemonių didžiausią moterų daugumą veda ne gražumo, bet prašmatnumo keliais ne tik todel, kad šita dauguma nesugeba suprasti ir pritaikinti tokių estetinių reikalavimų, kaip naturalumas, tikslingumas ir aukštesnis idėjingumas, bet ir todel, kad moters jautrumas mados sugestijai yra labai didelis kaip tik del jos pasyvinio nusiteikimo. Ir reik tiesiog stebėtis, prie kokių monstrualių defigūracijų sugeba prieiti net vadinamojo kultūringo pasaulio moteris, kuriai rodos estetiniai reikalavimai turėtų būti statomi ne tik moteriškosios prigimties vardu, bet ir kultūrinio susipratimo.

Baimė per daug nukrypti nuo tiesioginio objekto verčia mane pasitenkinti šitomis bendromis pastabomis apie klausimą, kuris yra įdomus ir labiau reikšmingas, negu paprastai manoma. Pridėsiu dar prie šios progos, kad už mados keistenybes, nesuderinamas nei su estetikos, nei su etikos reikalavimais, atsako ne vienos tik moterys. Jei moterys dažnai susižavi lengvai kintančios naujovės masinimais ir pigiais efektais stengiasi patikti, tai visa tai gali trūkti ilgesnį laiką tik todel, kad ir bendra vyrų masė nesugeba kritiškai įvertinti, ko yra verta visa šita pigių efektų sistema, ir ją pasmerkti aktyviu savo užsilaikymu. „Vertinkime moteryje tikrą gražumą, sako G. Demény, ir ji nesvyruodama ims tuoj jo ieškoti, kad galėtų mums patikti, ir ji tesistengs mus sužavėti, nenusileisdama prie mados kančių“ (162 p.). „Moteris, sako jis kitoje vietoje, stengiasi visų pirma patikti; todel dera jai įteigti supratimą apie tikrą gražumą, kad ji išsivaduotų svyravusi. Jei ji kartais save kankina, norėdama atsiekti tariamąjį gražumą, kodel nepritiktų jai būti tikrai gražiai be kentėjimo“ (Les bases scientifiques de l'éducation physique, 162—163 p.).

Baigdamas apie fizinį gražumą, kaipo apie vieną iš objektyvinių fizinio lavinimo tikslų, turiu dar primygtinai pabrėžti, kad kūno gražumas atsiekamas tam tikrose ribose ne vieno tik fizinio lavinimo priemonėmis, bet yra viso pilnutinio ugdymo išdava, nes iš tikrųjų kūno gražumas pareina ne tik nuo jo sveikatos, stiprumo, miklumo, pakankamo bei proporcionalaus išsiskleidimo ir funkcionalinio jo reiškimosi, bet ir nuo to, kokiame laipsnyje jis yra nusiteikęs paklusti valios reikalavimams, ir net galutinėje sąskaitoje nuo to, kaip jame pasireiškia aikštėn dorinis žmogaus vertingumas, kuris turi įdvasinti žmogaus kūną ypatingos aureolės šviesa. Tikras žmogiškasis kūno gražumas turi būti ne kas kita, kaip regimas pasireiškimas aikštėn idealinio žmogaus tipo, kuris yra realizuojamas viso gyvenimo žygiais. Žodžiu tariant, ugdymo sistema turi pastatyti žmogaus vaizdą į priežastingą saryšį su dvasiniu žmogaus turiniu, nes šis pastarasis turi keisti fizines žmogaus kokybes pagal aukštesnę savo esmę.

Jei estetinėje gyvenimo srityje objektyviniu fizinio lavinimo tikslu yra fizinis gražumas, tai subjektyviniu jo tikslu yra, kaip žinome, fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai. Apie šitą nusiteikimą, labai mažai dar ištirtą ir retai siekiamą fizinio lavinimo priemonėmis, ir turiu šį tą dabar pasakyti.

Kūryba apskritai yra intensyviausias žmogaus gyvenimo reiškimosi būdas. Joje žmogus turi dalyvauti sykiu ir fizinėmis ir dvasinėmis savo išgalėmis. Suprantama todel savaime, kad žmogaus kūnas, arba fizinė prigimtis, kaipo vienas iš kuriamųjų veiksnių, gali būti mažiau ar daugiau nusiteikęs kūrybos tikslams. Fizinis lavinimas, žinoma, negali ruošti žmogų prie dailiosios kūrybos tiesioginiu būdu; bet užtat jis gali paruošti žmogaus kūną tokiu būdu, kad jis būtų geriausiai nusiteikęs kūrybos reikalams. Tai įvyksta tada, kai fizinio lavinimo priemonėmis yra atsiekiamas fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai.

Savaiminga kūryba tėra vien paruošiamoji materialinė atrama aukštesnei sąmoningai dailiajai kūrybai. Savaiminga kūryba yra tam tikra prasme priešpastatoma sąmoningai kūrybai, nes pirmojoje kuriamasis aktas įvyksta, galima sakyti, savaime, t. y. spontanišku būdu, tuo tarpu kad antrojoje toks aktas yra mažiau ar daugiau sąmoningų žmogaus pastangų išdava. Savaiminga

kūryba yra pagrįsta refleksine organizmo reakcija, arba net automatiškais jo judesiais; tuo tarpu kad sąmoninga kūryba yra pagrįsta intensyviu dėmesio sutelkimu, kuris aukščiausiame savo įtampos laipsnyje panaudoja visą pasąmonio turtą, kas apsireiškia aikštėn, kaipo vadinamasis kūrėjų įkvėpimas. Ir štai pasirodo, kad aukštesnė sąmoninga kūryba juo lengviau ir sėkmingiau vyksta kūrėjo psichikoje, juo tikriau ji remiasi savaiminga kūryba, tiekiančia jai visai automatiniu būdu techninių priemonių. Sakysime, pianistas virtuozas improvizuoja naują savo kūrinį. Tuo laiku, kai visos jo pastangos turi būti sutelktos išvidiniame kuriamajame akte, jis neturi jokios galios mąstyti apie techninio išpildymo vyksmą. Jo pirštai visai automatiškai turi atsakyti tam, kas darosi kuriamosios jo psichikos gelmėse. Jei jis nebūtų įsigijęs šitokio automatizmo ir turėtų sąmoningomis pastangomis jį atstoti, negalėtų būti kalbos apie tikslingą ir visiškai suharmonizuotą kūrybą. Tai įvyksta todel, kad, pasak Džemsą, juo daugiau kasdieninio gyvenimo smulkmenų mes pavedame automatizmui, nereikalaujančiam sąmoningų pastangų, juo daugiau autonomijos mes laimime savo aukštesnėms galioms ir tuo pačiu padarome jas sugebančias laisvai atsidėti vien tiesioginėms savo pareigoms.

Tuo tarpu kalbamasis automatizmas, kuris iš tikrųjų yra ne kas kita, kaip fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai, įgyjamas nervų sistemos lavinimu, kurio išdavoje gaunamas judesių koordinavimas į tam tikrą lengvai ir nuosekliai išpildomą sistemą. Pirmutinė savaimingo kuriamojo nusiteikimo apraiška yra automatiškas refleksas, kuriuo, pavyzdžiui, žmogus visai be sąmoningų pastangų sugeba rasti reikiamų apsigynimo priemonių. Sakysime, žmogaus galvai taikinamas staigus smūgis. Tuo atveju žmogus visai automatiškai daro reikiamą apsigynimo judesį savo ranka arba net kokiu nors improvizuojamu ginklu. Juo šitas refleksinis judesys bus turtingesnis apsigynimo priemonėmis ir tuo pačiu sėkmingesnis, juo didesnis reik pripažinti pas žmogų nusiteikimas savaimingai kūrybai. Šitas nusiteikimas, pasireiškiąs jau refleksiniuose judesiuose, pareina nuo nervų sistemos stovio, nuo temperamento, arba pobūdžio, nuo atsilaikymo instinkto išsivystymo ir tt. Bet jis irgi gali būti sąmoningai

lavinamas, nes reikiamas jam miklumas, vikrumas ir kuriamasis jėgų panaudojimas pareina nuo atatinkamo nervų sistemos lavinimo.

Kai sąmoningomis atkartotinomis pastangomis yra siekiama judesių koordinacija, arba jų suderinimas į vieną organingą visumą, nervų sistema atatinkamai įpranta veikti pastoviu ir suharmonizuotu būdu, taip kad ilgainiui pastangos iš sąmoningų tampa automatiškomis. Tuomet jau jose pasireiškia maksimalinis miklumas, vikrumas, ekonomiškumas energijos eikvojime ir kitos kuriamojo fizinio veiksmo ypatybės. Reikšminga yra tai, kad visos šitos ypatybės yra ne tik kuriamojo nusiteikimo apraiškos, bet ir estetinės funkcionalinio reiškimosi veiksmais žymės. Ir iš tikrųjų kūno miklumas, jo judesių ritmingumas, jo pastangų ekonomiškumas, įgalinąs atsiekti maksimą išdavų su minimu išeikvotos energijos, savaimingas kūno prisitaikymas prie padėties aplinkybių ir toks pat jo reagavimas prieš pavojų, — visa tai yra sykiu ir kuriamojo nusiteikimo sąlygos ir išviršinės estetinės apraiškos.

Visos šitos kokybės turi lygiai svarbios reikšmės ir paprasto mechaninio darbo produktingumui ir aukštesnės dailiosios kūrybos sėkmingumui. Jei, pavyzdžiui, paprastas darbininkas fiziniu savo darbu dalyvauja gamyboje, tai visi nusakytieji momentai sudarys jame geriausiąjį kūrybinį nusiteikimą, kuris šiuo atveju gali būti pavadintas paprastu produktingumu. Bet ir einant nuo šito paprasto produktingumo prie dailiosios kūrybos, visi nusakytieji momentai pasirodo ne mažiau reikalingi, tik čia jie jau privalo įgauti didesnio tobulumo. Fizinis miklumas, judesių ritmingumo jausmas, fizinių pastangų ekonomiškumas ir apskritai savaimingumas kūrybinių priemonių naudojimesi tampa dabar materialine atrama kuriamajam sugebėjimui realizuoti meno kūrinį techninėmis priemonėmis. — Šitomis bendromis pastabomis ir pasitenkinsiu palietęs klausimą apie fizinį nusiteikimą savaimingai kūrybai.

Užbaiga. — *Žvilgis į fizinio lavinimo tikslų realizavimo tvarką.*

Kai yra jau nustatyti fizinio lavinimo tikslai, tenka eiti prie jų siekimo tam tikrais uždaviniais. Tuo tarpu pasirodo, kad

fizinio lavinimo tikslams negalima nustatyti griežtai atatinkančių uždavinių, taip, pavyzdžiui, kad sveikatos reikalui atsakytų vienas atskiras fizinio lavinimo uždavinys, fiziniam stiprumui — kitas uždavinys ir tt. Iš tikrųjų nustatytieji fizinio lavinimo tikslai gali būti realizuojami labai įvairiais uždaviniais, kurių atsiranda sąryšyje su įvairiais fizinio lavinimo objektais.

Tuo tarpu fizinio lavinimo objektais yra visos tos fizinio gyvenimo apraiškos, arba visi tie jo veiksniai, kurie mažesniame ar didesniame laipsnyje, vienu ar kitu atžvilgiu gali būti panaudoti fizinio lavinimo tikslams siekti. Tokiais objektais ir yra pirmoje eilėje mitimas, kvėpavimas, kraujotaka, kūno apdanga, judesiai (žaidimai, fizinis darbas, gimnastika, sportas, šokis, kelionės), gyvenimo būdas (darbas bei poilsis), higienos globa ir medicinos intervencija. Kiekvienas iš šitų objektų taip ar šiaip gali būti panaudotas fizinio lavinimo tikslams ir todel su kiekvienu iš jų gali būti surištas tam tikras fizinio lavinimo uždavinys, kuris gali turėti savo priemonių, metodų ir šiaipjau pedagoginių principų.

Jei paimsime, pavyzdžiui, mitimo faktą žmogaus gyvenime, turėsime pastebėti, kad reikalas misti gali būti tenkinamas būdu, kuris atsako pedagogikos reikalavimams ir kuris todel privalo turėti sau tinkamų priemonių bei metodų. Pagal tai ir atsiranda pedagoginis uždavinys sutvarkyti šitą reikalą tokiu būdu, kad jo tenkinimas geriausiai atsakytų fizinio lavinimo reikalavimams. Panašiai yra ir su kitais fizinio lavinimo objektais, su kuriais turi būti surišti tam tikri pedagoginiai uždaviniai, per kuriuos gali būt galutinėje sąskaitoje realizuoti fizinio lavinimo tikslai. Tyrinėjimas kalbamuoju atžvilgiu tokių fizinio gyvenimo objektų, kaip mitimas, kvėpavimas, kraujotaka, kūno apdanga, judesiai ir tt., sudaro platesnį uždavinį, kuris jau išeina iš užbrėžtos šiam rašiniui temos. Todel šituo labai trumpu nurodymu į fizinio lavinimo tikslų realizavimo tvarką jis ir baigiamas.

TURINYS

Psl.

Įžanga. Fizinio lavinimo teorija, kaipo pedagogikos mokslo dalis ... 3-9

I. Įvedamieji paaiškinimai apie fizinį lavinimą ... 9-15

1. Fizinio lavinimo sąvoka ... 9
2. Fizinio lavinimo reikšmė ... 11

II. Bendras fizinio lavinimo tikslas ir atskiros ugdomosios jo vertybės ... 15-49

1. Bendras fizinio lavinimo tikslas, imamas objektyviniu ir subjektyviniu atžvilgiu ... 15
2. Tvirta sveikata ir tikslus juslių veiklumas ... 20
3. Fizinis stiprumas ir kūno paklusnumas valios reikalavimams ... 23
4. Kūno gražumas ir fizinis nusiteikimas savaimingai kūrybai ... 34

Užbaiga. Žvilgis į fizinio lavinimo tikslų realizavimo tvarką ... 47-48