

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ПРЕДАЊЕ ЦРКВЕ: ПРИЛОГ ИНИЦИЈАТИВИ ДА СЕ У БОГОСЛОВИЈЕ УВЕДЕ РЕДОВАН ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Петар Богдановић*
Православни богословски
факултет,
Универзитет у Београду

Апстракт: Потребна за физичким васпитањем у средњим школама јесте једна цивилизацијска и друштвена норма. Нормативни карактер почиња на научно потврђеним бенефицима за биосихосоцијални развој, здравље, друштвени животи, али и на чињеници да је потреба за физичком активношћу нешто апсолутно својствено људској природи. Бављење физичком активношћу постојеће у сврху телесног здравља одувек је било део покретничког предања Цркве, мада су се повремено појављивала учења сирана изворном предању која су појавила разумевање као борбу против тела и телесности. Истичући евхаристијски однос према телу као дару Божијем, покушаћу у овом раду да укажем како постоји реална и империјативна потреба да се ученицима богословија обезбеди увођење редовне наставе физичког васпитања, постојеће с обзиром на савремени начин живљења у ком преовладава спровођење времена испред рачунара и у седећем положају.

Кључне речи: Физичко васпитање, настава, вежбање, здравље, тело, појави.

Увод

С краја XX века и у прве две деценије XXI века, у домаћој црквеној јавности и у значајној мери присутна је тема реформе богословског образовања (в. нпр. Мићић 2009: 13–14; Сандо 2012: 184–185). Свети Архијерејски Сабор СПЦ основао је Комисију за унапређење црквене

* petarprinc@gmail.com.

просвете, која се већ годинама бави црквено просветним питањима и изазовима из области образовања и стара се да на те изазове на најбољи начин пружи одговор (уп. нпр. Петрић 2012; Давидовић 2014; Катихетски одбор Епархије бачке 2015; Николић 2018). У жижи овог тела налази се унапређење просветне делатности Српске Православне Цркве, како у државном школству тако и у богословским училиштима (уп. Давидовић 2014; Информативна служба Епархије Нишке 2014).

Циљ овога чланка јесте управо потреба да се у евентуалној будућој реформи подржи иницијатива да се у средње богословске школе уведе редован предмет физичког васпитања. Зато ћу настојати да кроз симултану анализу две различите дисциплине (теорију физичког васпитања и теологију) с једне стране укажем на потребу за стручним физичким васпитањем посебно везану за средњошколски узраст, а с друге на неоспорност, али и пастирску заснованост спровођења таквог чина с обзиром на теологију и предање Цркве. Такав приступ овој теми требало би да резултира постављањем разлучујућег питања: ако практиковање предмета физичког васпитања има толико благотворног дејства превасходно на психофизички развој и здравље једног средњошколца, па је и сходно томе физичко васпитање обавезан предмет у готово свим средњим школама (осим богословијама) без обзира на уже научно-образовно усмерење, зашто онда богословце ускратити таквог бенефита или у најмању руку права? Не видим да разлог и оправдање може ићи у више од два правца. Или не постоји реална и довољна свест о потреби за таквим предметом; или пак постоје неки теолошки и предањски разлози који, с обзиром на црквеноградитељну улогу богословија, у постојању таквог предмета виде било какву штетност.

1. Потреба за физичким васпитањем

За почетак је потребно разграничити да инсистирање на неопходности присуства предмета физичког васпитања у школским системима не почива примарно на образовном аспекту. Та чињеница у значајној мери овај предмет издваја од других и зато специфични образовни контекст богословија није адекватно оправдање за одбијање увођења наставе физичког васпитања.¹

С друге стране, најпостојанији слој лаичке (под)свести о физичком васпитању повезује се са игром. Премда се не треба стидети игре

¹ Овом приликом не улазим у потребу за увођењем других нетеолошких предмета у богословије, као што су то нпр. хемија, физика, биологија, географија итд., али аргумент против би свакако могао бити разнородност тих дисциплина са богословљем

као егзистенцијалне потребе човека, која и те како има кључан утицај у развоју детета, ипак је схватање физичког васпитања искључиво у том контексту заправо озбиљно деградирање овог предмета и уопште читавог једног научног система. Игри је заиста иманентно место у настави физичког васпитања, али само као део једне стручно промишљене методичке целине (Матић – Бокан 2005: 100–101).

Да видимо прво како се физичко васпитање дефинише: „Физичко васпитање је друштвено планирана и организована делатност, заснована на педагошко-дидактичким основама а усмерена ка жељеној трансформацији вишедимензионалне личности детета посредством моторичке активности“ (Вишњић – Јовановић – Милетић 2004: 23). С друге стране, циљ физичког васпитања је: „задовољавање потреба ученика за кретањем, допринос повећавању адаптивне и стваралачке способности ученика у савременим условима живота и рада, развијање здравствене културе неопходне ради очувања здравља и стварање трајне навике да се физичко вежбање угради у свакодневни живот и културу живљења уопште“ (Вишњић – Јовановић – Милетић 2004: 51). С обзиром на овако високо постављене циљеве, издвајају се три групе задатака; ми ћемо издвојити поједине (уп. Вишњић – Јовановић – Милетић 2004: 59):

1. Био-здравствени: усавршавање функционалних и физичких способности, усавршавање телесне грађе, јачање и учвршћивање здравља и очувања опште виталности организма.
2. Образовни: да ученици усвоје одређен број моторичких знања, умења и навика од значаја за: очување здравља, развој организма, коришћење слободног времена.
3. Васпитни: васпитање воље, карактера и свесне дисциплине, позитивног односа према раду, одговорног односа према колективу.

Дао бих себи за слободу да сходно циљу овога рада истакнем здравствени значај практиковања наставе физичког васпитања (за случај да нам други нису од довољне важности). Референтна научна истраживања недвосмислено потврђују мноштво здравствених бенефита које задобијају младићи и девојке особито у средњошколском узрасту захваљујући редовној и адекватној физичкој активности. Погледајмо на шта указују резултати тимског истраживачког рада који је предводио Вилијам Б. Стронг (Strong et al. 2005: 732–737):

1. Крвна слика – минимум од 40 минута дневне физичке активности, 5 дана у недељи за 4 месеца утиче на стабилизовање нивоа липида и липопротеина, који директно воде ка стабилизацији нивоа HDL-холестерола и триглицерида у крви.
2. Крвни притисак – минимум од 30 минута вежбања у аеробном режиму рада (тренинг у коме откуцаји срца достижу 80% од максималне вредности) 3 пута недељно у континуитету, утиче на регулисање крвног притиска.
3. Срчани мишић – континуирани тренинг у обиму и интензитету као у ставци бр. 2 повољно утиче на читав кардиоваскуларни систем, особито на јачање срчаног мишића које се огледа у повећању ударног волумена срца (веома битно за превенцију срчаних удара).
4. Плућа – Смањена физичка активност може се на основу истог истраживања довести у везу са већом вероватноћом развоја астме.
5. Коштани систем – вежбање од 10 до 60 минута два или три пута недељно, нарочито оних вежби које оптерећују тело у уздужној оси, као што су то трчање, скокови, а затим и вежбе снаге, доводе до позитивних ефеката на минералну густину костију.
6. Мишићни систем – сензитивни период (период у којима специфични утицаји на организам изазивају појачану реакцију) посебно битан за развој мишића, особито код дечака, јесте управо период средњошколског узраста. Бенефити од адекватног развоја мишића у овом периоду остају током читавог живота и никад се више у тој мери не могу актуелизовати.
7. Ментално здравље – редовно бављење физичком активношћу може се довести у везу са нижим резултатима на скали симптома везаних за анксиозност и депресију.
8. Гојазност – 30 до 60 минута вежбања три пута недељно утиче на смањење вишка килограма. Не треба напомињати да повишена гојазност директно узрокује низ здравствених проблема везаних за кардиоваскуларни и коштани систем.

Указаћу и на једну од такође занимљивих студија која се бави питањем односа организоване физичке активности у школама на развој

осећаја за друштвеност – заједничарење и припадност, и уједно разматра позитиван утицај тих елемената на ангажованост и подстицај ученика на испуњавање школских обавеза. Ово је посебно важно за ученике који су затворенији. Заједничарење, упознавање, конекција, комуникација и блискост и други друштвени елементи који се тичу припадности једној школској заједници, у значајној мери се лакше успостављају у физкултурној сали него у учионици и вишеструко су јачег интензитета (уп. Donetta J. Cothran 1999: 234–245).

Брига да ће обавезна физичка активност у оквиру школског програма одузети време од учења основних предмета, или да ће физички замор отежати процес учења, апсолутно је неутемељена. Резултати истраживања на том пољу указују да сат времена организоване физичке активности дневно у школи нема негативних последица по резултате остварене у другим образовним предметима. Насупрот, може се констатовати само позитивна веза међу овим наизглед одвојеним активностима. Физичка активност позитивно утиче на концентрацију, памћење, понашање у учионици као и на интелектуалне перформансе уопште. Зато и аутор овог истраживања упозорава да је основаније бринути у супротном смеру, тј. да школски програм не буде устројен на штету здравствених бенефита ученика – ако се у њему не нађе адекватно време за физичку активност (Trudeau – Shepard 2008: 1–12).

2. Теолошки контекст

Човек према телу начелно може заузети три става. Један је обожавање тела и стављање потреба тела у апсолутни приоритет. Други је одбацивање тела који је одлика свих дуалистичких система и учења. Трећи је евхаристијски однос према телу као дару Божијем – који такође као ударје треба да буде принет Богу (Влахос 2006: 54). Први став је у подвижничком искуству недвосмислено препознат као страст себељубља и зато се њиме нећемо сада посебно бавити. Други и трећи су интересантни за нашу тему јер су оба били тема теолошке и подвижничке мисли и праксе, само што је један представљао искривљено а други изворно учење Цркве.

2.1. Аскеза против тела

Врло брзо након појаве хришћанства почињу да се уобличавају учења која у свом теолошком објашњењу аскезе тело виде као негативан појам. Настанак таквог феномена страног изворном предању Цркве

може се оправдати тешким историјским приликама кроз које је рана Црква пролазила (гоњења, ратови, страдања, мучеништво), тј. све већој очигледности да свет у злу лежи и да избављење треба тражити у ослобођењу од материјалног света. На такву реалност сасвим природно су се надовезале платонистичке идеје са којима је Црква улазила у дијалог при сусрету са јелинским философским наслеђем. Углавном, резултат је био све већи број учења која акценат дају спасењу душе а не васкрсењу тела (Мидић 1995: 161). Гностицизам, манихејство и оригенизам су нека од ових учења. Оригенизам је у монашким заједницама особито наишао на прихватање. Напоследку је осуђен на Петом Васељенском Сабору, што је за последицу имало да није успео да преживи у свом пуном изражају, но оригенизам никад није ни потпуно угушен, тј. уткао се у (под)свест Цркве и некад мање а некад више кварио изворно предање.

Та „подсвест“ је толико архетипски укоренења да до данас налазимо случајеве да се неvezано за било какво систематско учење, пре или касније срећемо са спонтаним тумачењем, схватањем и практиковањем аскезе као борбе против тела. У савременом социолошком контексту црквени пастири често бивају принуђени да одговарају на питања попут: „Шта Црква мисли о спорту?“ „Да ли је грех да вежбамо у теретани итд.“ Сама потреба за таквим питањем сведочи да притајено манихејство вазда вреба; чак и кад начелно нисмо против вежбања, потребно нам је разрешење од црквеног ауторитета не би ли смо се ослободили комплекса кривице. Оно што је још више проблематично јесте то што је питање какав ћемо одговор добити. „Млађење празне сламе“ је свакако бољи одговор него „бављење спортом је грех“. У много пута препричаним анегдотама наших чувених духовних пастира могли су се чути и подругљиви коментари, типа: „Боље копај кукуруз него што тренираш“ – и то је уреду, али само уколико изузмемо чињеницу да данас већи део становништва живи у градовима, где се намеће један седећи и нездрав начин живота. Човек који је живео и радио на селу, поготову у време кад није било толико развијених техничких помагала, имао је солидну дозу дневне физичке активности. Ако поједини духовници подстичу и похваљују тренирање људског духа кроз упознавање са достигнућима и делима светске уметности, науке и философије, не видим зашто би бављење физичком културом било штетно, остављајући сваком да бира предмет свог интересовања. Спорт је комплексан савремени културолошки и социјални феномен. Свакако да у савременој спортској култури има много чега страног православном етосу, али исто тако постоји простор за Цркву да, као и много пута у историји, кроз креативни сусрет преобрази дату културу живљења притом је не укидајући. Чујмо један вапај младог тренера у том правцу упућен:

„Тренер би требало да буде узор, пример, ауторитет. Требало би да буде више од тренера. Битније је да се бави духом спортисте, него његовом брзином и процентом мишићне масе, јер и ако једног дана успе у спорту – биће неуспешан човек са много новца. А ако не успе, то је тек промашај: полупан човек и неостварен спортиста.“ (Јовичић 2019).

Дозволимо да нам савремени поштовани духовни пастир протојереј Андреј Ткачов одговори на питање да ли је православним хришћанима потребан спорт:

„Потребан им је зато што су људи. И њима су потребна здрава деца, пубертетлије који се баве нечим корисним и не губе време на улици и за компјутером, потребни су им снажни мушкарци и старци који дуго година чувају ‘ватру у жилама’ и животни тонус. Потребно нам је све што користи разуму, савести, породици и земљи. Љубитељи статистике уколико то желе могу бројкама да нам докажу да амплитуда болести, ко и амплитуда криминала и греховне зависности у свакодневном животу опада тамо где расте амплитуда масовног бављења спортом. За човека реч ‘живот’ не означава само биолошко постојање. Треба живети без греха, бодро и корисно. Ми би то требало да разумемо подједнако као и сви остали.“ (Ткачов 2019).

2. 2. Брига о творевини – брига о телу

Узимајући за смерницу Оваплоћење као централни догађај домостроја спасења, видимо да је Логос пригрлио природу тј. тело а не да је побегао или се борио против ње. Љубављу је исцелио рањену људску природу, чак иако је то подразумевало прихватање страдања као последице пада (Зизијулас 2013: 110). Телесност је у догађају Христа основна претпоставка нашег заједничарења са Богом. Да Син Божији у своју Ипостас није примио људску природу, онтолошки јаз између Бога и човека а тиме и спасење не би могло да се оствари. Зато је и Црква литургијска заједница Тела Христовог у које се утеловљујемо на тај начин што учествујемо у Евхаристији – превасходно телесно. Може се поткрасти да на Литургији умно будемо расејани, али без физичког присуства нема учешћа. На Литургији се сабирамо на једном месту, приносимо обрађене дарове природе у виду хлеба и вина, целивамо се целивом мира, причешћујемо се из једне Чаше. У Цркви, не да се тело не одбацује, па ни само исцељује, већ се обожује, усуђујем се рећи да на изванредан начин

у једном специфичном литургијском контексту, чак и обожава, јер је тело храм Духа Светога (1. Кор. 6, 19). Литургијско поштовање тела искључиво подразумева приношење природе, других и самог себе у однос са Христом. То нас води исправном разумевању подвига који нема за циљ одбацивање већ приношење тела на жртвеник љубави.

Данас теолози Цркве, имајући у виду еколошку кризу обнављају и истичу учење о царском свештенству, о свештеној природи и улози сваког човека. Човек је тај кроз којег целокупна творевина треба да обезбеди спасење. Из тога следи како човек треба да има један посебан однос према природи, да је не посматра као објекат већ личношћену кроз Христа. То такође значи како треба и да брине о природи и да је чува. Али исто тако човек је сам део те исте природе, те му тако следује да се према сопственом телу односи као према дару Божијем. Нико нама не брани да зарад пројаве несврхисходне љубави према Д(д)ругојме жртвујемо наше тело, или да саучествујемо у Крсту Господњем трпељиво подносећи болести и немоћи тела; но то не значи да треба чекати да генерације младих нанесу штету своје здрављу живећи у виртуелној реалности загледани у мониторе и екране рачунара и телефона, не би ли се сетили да укажемо да смо пред Богом одговорни да барем бринемо о здрављу наше омладине. Да, заиста то је духовно питање. Свакако, Црква није ту да нам каже да ли треба и на који начин да вежбамо. Црква сведочи један начин живота, етос који не укида нашу слободу али утиче на наш однос према свету и свему у свету. У Цркви ми сусрећемо Христа, где са обзиром на Њега као централну Личност у нашем животу имамо слободу да успоставимо нови однос према свему и свима који нас окружују, па и са самима собом. С тим у вези речи Св. Апостол Павла: „Све ми је дозвољено али ми није све на корист“ (1. Кор. 6, 12) могу се тумачити на следећи начин: „Види сам шта ћеш са својим телом али знај да је оно скупоцени дар Божији; ако си здрав и способан можеш боље помоћи и послужити другима и тиме испунити закон Христов; свакако га мораш поштовати јер је оно део Тела Христовог, сарадник у спасењу.“

2. 3 Светоотачка традиција вежбања

Оци су веома често користили спортске термине свога времена, али не увек у истом контексту. Можемо разликовати три типа. Први тип указује на очигледну zgodност да помоћу термина везаних за телесно надметање и вежбање опишемо реалност духовне борбе. Други тип је везан за учешће телесних аскетских пракси у молитви. Трећи, који је за потребе овог рада најбитнији, односи се на указивање Отаца на добробит вежбања тела у директном физичко-здравственом смислу.

Сличност између подвига као духовне борбе и телесног вежбања још је уочио први теолог Цркве Св. Апостол Павле (1. Кор. 9, 4–26; 1. Тим. 4, 7–8; 2. Тим. 2, 5). Неколико примера учиниће ту везу потпуно јасном: Старац – тренер, подвизавање – вежбање, пост – режим исхране, метаније – вежбе, пад – пораз, превазилажење пале природе – надљудски спортски резултати и подухвати. Овде постоји још неколико потпуно заједничких елемената као што су послушност, континуитет, издржљивост, мера да се не претера. Ту везу и сличност су уочили многи велики оци попут Василија Великог, Јована Златоустог, Григорија Ниског и других (Влахос 2006: 21–39).

Што се тиче другог типа, без обзира на то што се не могу потпуно изједначити ове две реалности, ипак можемо констатовати да тачка сапрожимања дефинитивно постоји. Тело учествује у молитви на разне начине: полагајем, уздизањем руку, метанијама и поклонима, входовима, клечањем. Па чак и за умну молитву у исихастичкој традицији не можемо рећи да је чисто и апсолутно умна – јер њу често прате метаније, полагај тела, издржљивост у стајању, дисање и друге аскетске праксе. Свети Григорије Палама се противи Варламовом ставу да ум за време молитве треба да излази из тела и насупрот томе учи да ум треба да уђе у срце, тј. да се врати у тело коме такође припада наслађивање у Богу (Влахос 2006: 35–36).

Као што смо већ поменули, постоји и читав низ Отаца који указују на добробит од вежбања и уопште благоразумног вођења рачуна о телесном здрављу. Једноставно здравом човеку је све лакше чинити па чак и духовне ствари. Овде се не ради о томе да су здрави у некаквој духовној предности у односу на болесне: свакако да се подвижнички венац може задобити и кроз смирено трпљење невољних страдања као што је болест; овде се ради о личној одговорности да тело учинимо што ефикаснијим слугом на путу ка спасењу.

Свети Климент Александријски поручује како би дечаци требало да раде телесне вежбе, и то не само ради доброг телесног стања него и зарад одважности душе (уп. *Πεγαῖοι*, гл. 10 – о вежбама које користе добром животу; в. Clement of Alexandria 1885).

Свети Василије Велики посвећује посебну пажњу односу подвига и телесног здравља. Он између осталог каже како Бог није хтео да имамо исцрпљено тело и да будемо као мртавац који дише, иначе би нас од почетка начинио таквим. Онима пак који се плаше да телесна снага подиже страсти поручује да пре гледају да им не ослаби трезвеноумље и чежња ка Богу, јер ако то не мањка чак и ако се подигну страсти брзо ће се умирити. Напослетку изводи закључак:

„Стога се са свих страна (и из закона природе, и из учења Божанственог Писма, и из онога што су чинили сви светитељи, и из жи-

вота нашег Спаситеља, и из правила живота побожних) види да је много боље и корисније да нам је тело снажно и да га употребљавамо за добра дела, неголи да је исцрпљено и да га својевољно држимо у бездејствености.“ (Василије Велики 1999: 275–280).

Старац Порфирије Кавсокаливит не пориче да су метаније такође и вид телесне вежбе од којих цео организам има корист:

„Метаније су облик гимнастике; ми уопште не треба да размишљамо о томе али чињеница је да од њих нема боље гимнастике за стомак, за црева, за грудни кош, за срце, за кичму. Подвиг је веома користан. Зашто да га не вршимо? Када се подвиг врши у склопу богослужења и када душа успева да живо учествује у богослужењу, онда се она испуњава радошћу, умирује и успокојава. У томе се састоји све. Притом, наравно, и тело има користи. Оно следи иде за душом и доживљава корист. Јесте ли ме разумели? У душу улази мир и спокојство, а у телу се одвија правилно функционисање свих система нашег организма, као што су крвоток, систем варења, дисајни и ендокрини систем, а сви ти системи су у непосредном односу са душом.“ (Порфирије Кавсокаливит 2016: 385).

Свети Теофан Затворник је онима који се баве умним радом поручивао да треба да се посвете и вежбама. Препоручивао је књигу *О собној гимнастици* у којој се налазе упутства за разне вежбе за разне делове тела. Такође је препоручивао да се шета по свежем ваздуху барем сат времена дневно (Тертышников 2008: 422).

На питање монахиња манастира Суроти да ли га нешто боли, старац Пајсије одговора да га не боли јер ради духовну гимнастику:

„Метаније благословена! Видиш, мирјани имају корективну гимнастику, а монаси – метаније. Мирјани помоћу гимнастике чине да им тела буду здрава, док монаси помоћу метанија чине да им и тела и душе буду здрави. Сироти мирјани не знају колико метаније помажу, не само за здравље душе, већ и за здравље тела. Добре су за зглобове, одгоне млитавост, ослобађају човека од неприродних стомака, шире ведрину и одважност... метаније су неопходне и за младе и за старе... Онај ко је снажне грађе треба да ради више... метанијама се смирује подивљало тело, па тако долази мир и бестрашће тела.. метаније нам доносе и телесно здравље па човек стиче двоструко здравље.“ (Старац Пајсије 2014: 79–80).

У наставку ћемо видети да су многи оци и сами били на завидном нивоу физичке спремности.

2. 3. Примери отаца атлета

Поједини примери указују на изузетне физичке подухвате, слободно могу рећи и телесну кондицију подвижничких отаца. Рецимо, неколико хиљада метанија за ноћ. Узмимо за пример нашег савременика и сународника преподобног Јустина Поповића који нам је оставио драгоцено сведочанство у своме молитвеном дневнику. Он је у току страсне седмице дневно творио до 3200 великих метанија (Јевтић 2014: 339). Или пример такође савременог светогорског подвижника старца Харалампија Дионисијатског, који је са својих четрдесетак година достигао број од 5000 метанија дневно (Старац Јефрем 2014: 378–379). Метанија посматрана из перспективе спортске биомеханике представља комплексну вежбу у којој учествује више мишићних група (ногу, руку и раменог појаса). Велики број понављања метаније захтева развијену издржљивост у снази и солидну кондицију у оквиру аеробног режима рада.

Вишечасовно стајање, које су практиковали нпр. столпници, захтева извесну физичку спремност. Иако нас стајање на први поглед не асоцира на неку физичку активност већ више на неку пасивност, заправо се ради о изометријској контракцији мишића и захтева развијену издржљивост.

У историји подвижничког предања било је и отаца којима трчање није било страно. Рецимо преподобни Апфо, египатски подвижник који је живео у време Теофила Александријског. Он је био познат под надимком „Антилопа“ који је добио захваљујући томе што је непрекидно живео и трчао са антилопама. Сачувано је сведочанство како је једном приликом био ухваћен у мрежу од локалних ловаца. Премда је могао сам рукама да се ослободи чекао је да га ловци ослободе након чега је одмах отрчао са антилопама. Интересантно је да ава Апфо није изолован случај – према Јовану Касијану исти надимак везиван је и за извесног аву Пафнутија (уп. Florovsky 1975: 97–129, 290–296).

Изгледа да снага воље није једина одлика ових подвижника, већ и снага тела без које не би могли ни да се прихвате наведених подвига.

Закључак

Потреба за физичким васпитањем у средњим школама јесте цивилизацијска и друштвена норма. Нормативни карактер почива на научно потврђеним бенефитима по биопсихосоцијални развој, здравље, дру-

штвени живот, али и на чињеници да је потреба за физичком активношћу нешто апсолутно својствено људској природи. Не треба ни занемарити да је физичка култура интегрални део једног континуираног специфичног општељудског искуства и развоја.

Особито данас, у времену у ком смо сви сведоци једне корените промене у начину живљења засноване на убрзаном технолошком развоју. Деца одрастају погружена у телефоне и мониторе, изолована од искуства контакта са природом па и са самима собом, у виртуелној реалности. Временом ће можда бити још горе. Све је учесталија појава гојазности, телесних деформитета, задиханости услед најмањег напора, отуђености. Као и другим средњошколцима, богословима је такође потребно више кретања и више активности, и то поготову с обзиром на специфичност интернатског живота. Као будућим свештенослужитељима потребно им је да буду покретљиви, спремни да служе, мисионаре, врше парохијске и пастирске дужности, буду кадри да се старају о потребама народа Божијег, обилазе болне и потребите, посећују домове по забаченим и изолованим селима и станове у градским вишеспратницима без лифта. Физичко васпитање би могло помоћи питомцима богословија да буду здравији и правији, да буду свеснији себе и других око себе, да имају могућност да заједно са својим вршњацима из других школа науче и усвоје одређене моторичке радње, спортове и игре, да вишак енергије својствен за пубертетлије утроше на позитиван и креативан начин, па нек се на крају уз све то и разоноде мало.

Предмет физичког не треба схватити олако. То не могу бити само часови слободне активности које ће ученици сами организовати у закупљеним салама и балонима за мали фудбал. Неопходан је стручни кадар. Бити квалификован наставник физичког васпитања подразумева поседовање знања и умећа из озбиљне вишедимензионалне научне дисциплине. Неопходно је познавање основа педагогије, физиологије, биомеханике, анатомије, спортске медицине, процеса телесног развоја, мера сигурности и превенција повреда, дијагностике деформитета и основа корективне терапеутике, правилног извођења вежби итд.

Што се тиче физкултурних сала које богословије немају, то не представља непремостиву препреку. Могу се изнајмити и позајмити сале из других школа и спортских установа, часови могу бити организовани и на отвореним теренима у парковима и природи. Дobar наставник физичког са минималном спортском опремом и реквизитима може организовати садржајан и темељан час.

За крај да се подсетимо да практиковање наставе физичког у богословијама при нашој помесној Цркви није нешто сасвим ново и да је одређена традиција постојала. Погледајмо интересантно сведочанство

о томе како је у другој половини XIX века у Бањалучкој богословији извођена настава „гимнастике“ тј. физичког:

„Било то у ђачком стану или дворишту, било кад ђаци лети изађу у поље или оближњу шуму на чист ваздух, свакад им је била књига у руци, изузимајући оно времена кад раде гимнастику на пољу бањалучком... Ради гимнастике ђацима је слободно било ићи у поље бањалучко. Ту су играли разноврсних игара а највише бацања камена с рамена... Богослови су вазда имали по једног или двојицу, који су били добри бацачи, да им други никад одвргнути (одбацили) није могао... Турски војници, који су на бањалучком пољу код Врбаса имали своју касарну, долазили су чешће пута, те се са ђацима бацали камена, али се никада ни један војник нашао није, да ђацима не само одбаци, него, да се и изједначити с њима може. Најглавнији бацач међу богословима, за мога времена, био је неки Тривун Грабеж, коме нико онда није могао каменом одбацили. Сећам се кад су једанпут војници довели свога ‘пеливана’ (јунак), да се са ђацима баца, а Тривуна Грабежа није онда ту било, и овај се збиља пребаца свима неколико стопа. Други ђаци видећи то брже боље одлетеше у варош тражити Тривуна, то он дође за кратко вријеме. Он узне камен, поћута мало и по обичају пуну у ноздрве, па баци и одбаци цијели укуп. Ђачком весељу не беше онда краја, док ‘пеливан’ учини Тривуну ‘пат’ (поздрав руком), па се окрену и оде са дружином.“ (Ковачевић 1909: 171–172).

Библиографија

- Василије Велики (1999): *Трајом јеванђелској поговора*, превео са руског Небојша Ковачевић, Света Гора Атонска: Манастир Хиландар.
- Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004): *Теорија и методика физичкој васпитања*, Београд.
- Влахос, Јеротеј (2006): *Људско шело, аскеза и сиорш*, Требиње: Видослов – Епархија захумско-херцеговачка и приморска.
- Давидовић, Игор (2014): „Редовна седница Комисије Светог Архиепископског Сабора СПЦ [25. јун 2014. г.]“, Информативна служба Српске Православне Цркве, IntRes: http://www.spc.rs/sr/sednica_profesorskog_odbora_u_patrijarshiji_srpској, посећено 15. септембра 2019. г.
- Зизијулас, Јован (2013): „Личност и природа у теологији Светог Максима Исповедника“, у Васиљевић, Максим (прир.) (2013): *Познање*

- циља стварања силом васкрсења : радови Симјосиона о Светиом Максиму Исповеднику, Београд, 18–21. октобар 2012, Београд – Лос Анђелес: Православни богословски факултет Универзитета у Београду – Институт за теолошка истраживања – Севастијан прес.
- Информативна служба Епархије нишке (2014): „Семинар у богословији [21. август 2014. г.]“, Медијско информативна служба Епархије нишке, IntRes: <https://eparhijaniska.rs/eparhija/aktuelno/4421-seminar-u-bogosloviји>, посећено 15. септембра 2019. г.
- Јевтић, Атанасије (2014): *На Божиочовечанском пућу – Прејодобни Јусџин Нови Ђелијски*, 2. допуњено издање, Ваљево: Манастир Ђелије.
- Јовичић, Урош (2019): „Ко сме тај може – Ултра тркач Србија“ [интервју: др Далибор Даничић], *Благодарје: часопис о васпитању и образовању деце и ораслих*, бр. 7 (септембар 2019), Нови Сад: Удружење грађана „Еуфонија“, 25–27.
- Катихетски одбор Епархије бачке (2015): „Радни састанак пододбора Комисије за унапређење црквене просвете [19. април 2015. г.]“, Катихетски одбор Епархије бачке, IntRes: https://katihizis.eparhija-backa.rs/index.php?option=com_content&view=article&id=221:2015-05-01-10-12-55, посећено 15. септембра 2019. г.]
- Ковачевић, Коста (1909): „Српска бањалучка богословија 1866–1875 (свршетак)“, *Босанска Вила*, год. XXIV, бр. 11 (15. јун 1909. г.), Сарајево, стр. 171–174.
- Матић, М., Бокан, Б. (2005): *Општа теорија физичке културе*, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Мидић, Игнатије (1995): *Сећање на будућности*, Београд: Повереништво манастира Хиландара у Београду.
- Мићић, Горан (2009): „Могуће оснивање православних гимназија и отварање нових богословских факултета“ [Интервју Информативној служби Шумадијске епархије Господина Фотија, Епископа далматинског, члана Светог Архијерејског Синода СПЦ задуженог за црквену просвету], *Крка – часопис Епархије далматинске*, година VIII, бр. 37 (Михољдански број – 2009), Шибеник: Епархија далматинска, стр. 13–16 [доступно и онлајн: IntRes: https://issuu.com/manastirkrka/docs/krka_037, посећено 15. септембра 2019. г.]
- Николић, Сања (2018): „Пододбор Комисије за унапређење црквене просвете [29. новембар 2018. г.]“, Информативна служба Српске Православне Цркве, IntRes: http://www.spc.rs/sr/pododbor_komisije_za_unapredjenje_crkvene_prosvete, посећено 15. септембра 2019. г.
- Петрић, Борислав (2012): „Седница Комисије за унапређење црквене просвете Светог архијерејског сабора [31. март 2012. г.]“, Информативна служба Српске Православне Цркве, IntRes: <http://www.spc.rs>

- [rs/sr/sednica_komisije_za_unapredjenje_crkvene_prosvete_svetog_arhijerejskog_sabora](#), посећено 15. септембра 2019. г.
- Порфирије Кавсокалитит (2016): *Живої и йоуке Свейої Порфирија Кавсокалитита*, приредило Сестринство манастира Хрисопигі код Хања на Криту, са грчког превео Епископ бачки Иринеј, Беседа: Нови Сад.
- Сандо, Драгомир (2012): „Богословско-катихетски институт при Богословском факултету СПЦ у Београду 1990–2003 (2007)“, *Српска теологија у двадесетом веку: истраживачки проблеми и резултати*, књ. 12 (2012), стр. 184–190.
- Старац Јефрем Филотејски и Аризонски (2014): *Мој старац Јосиф Исусаха*, са енглеског (уз коришћење грчког) превела Антонина Пантелић, Библиотека Очевог дома, коло 2, књ. 20, Београд: Верско добротворно старатељство Архиепископије београдско-карловачке.
- Старац Пајсије Светогорац (2014): *О молићви*, преводи Сестринство манастира Светог првомученика и архиђакона Стефана, Поуке, том 6: Ризница светоотачког предања, Врање: Манастир Светог првомученика и архиђакона Стефана – Фондација „Свети Прохор Пчињски“ Православне епархије врањске.
- Тертышников, Георгий (2008): *Симфония по творениям святейшего Феофана, Зайворника Вышенского*, Духовное наследие, Москва: Дарь.
- Ткачов, Андреј (2019): „Да ли је православним хришћанима потребан спорт?“, са руског превела Марина Тодић, Православие.Ру. IntRes: <http://www.pravoslavie.ru/srpska/121473.htm> (посећено 25. септембра 2019. г.).
- Clement of Alexandria (1885): *The Instructor*, у Roberts, A., Donaldson, J., and Coxe, A. C. (ed.) (1885): *Ante-Nicene Fathers*, Vol. 2, Buffalo, NY: Christian Literature Publishing Co. [доступно и онлајн: Clement of Alexandria (1885): *The Instructor*, Chapter 10. “The Exercises Suited to a Good Life.” Translated by William Wilson. From *Ante-Nicene Fathers*, Vol. 2. Revised and edited for *New Advent* by Kevin Knight. IntRes: <http://www.newadvent.org/fathers/02093.htm> (посећено 2. септембра. 2019. г.)].
- Cothran, Donetta J., and Ennis, Catherine D. (1999): “Alone in a Crowd: Meeting Students Needs for Relevance and Connection in Urban High School Physical Education”, *Journal of Teaching in Physical Education*, 1999, 18 (1999), 234–247.
- Florovsky, George (1975): “Theophilus of Alexandria and Apa Aphou of Pemdje”, у Florovsky, G. (1975): *Aspects of Church History. Volume IV in the Collected Works of Georges Florovsky*, Belmont, Massachusetts: Nordland Publishing Company, 97–129, 290–296.
- Strong, W. B. et al. (2005): “Evidence Based Physical Activity for School-age Youth”, *Journal of Pediatrics* 146 (6): 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>.

Trudeau, Francois, and Shephard, Roy J. (2008): "Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5 (2008): 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>.

Примљено: 16. 9. 2019.
Исправљено: 30. 9. 2019.
Одобрено: 25. 10. 2019.

PHYSICAL ACTIVITY AND TRADITION OF THE CHURCH

Petar Bogdanović

Faculty of Orthodox Theology, University of Belgrade

Summary: *The need for physical education in secondary schools is both civilisational and social norm. The normative character rests on the scientifically proven benefits for biopsychosocial development, health, and social life, but as well on the fact that the need for physical activity is absolutely inherent in human nature. Being engaged in physical activity, especially for the purpose of physical health, has always been part of the ascetic tradition of the Church. However, there occasionally emerged teachings, unknown to the original tradition, which regarded ascetic virtue as struggle against body and physicality. Pointing out to the Eucharistic regard for the body as the gift of God, in this paper I will attempt to show that there is actual and imperative need for the students at Orthodox Seminaries to be provided with Physical Education classes, bearing in mind the modern way of living in which spending time in front of the computer and in a sedentary position is predominant.*

Key words: *pshysical activity, physical education, training, health, body, asceticism.*