

AWF Kraków  
Academy of Physical Education in Kraków

TADEUSZ AMBROŻY

***Holistic training as an example of a pro-health  
lifestyle that compensates negative influence of civilizational hazards***

---

**Trening holistyczny jako przykład prozdrowotnego  
stylu życia kompensującego negatywny wpływ zagrożeń cywilizacyjnych**

Termin „holizm” (gr. holos-cały) sugeruje, aby zagadnienia ujmować całościowo. Nowoczesne podejście do pojęcia zdrowia, może więc stanowić doskonały przykład realizacji idei holistycznego traktowania człowieka. Postrzegane jest ono bowiem po pierwsze jako wartość dzięki której jednostka lub grupa społeczna może realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji oraz zmieniać środowisko, po drugie jako zasób (bogactwo) dla społeczeństwa, gwarantujące jego rozwój społeczny i ekonomiczny, po trzecie jako środek do codziennego życia umożliwiający lepszą jego jakość (Bielski 1996). Zdrowie pozytywne, po przyjęciu określonych kryteriów, jest stanem mierzalnym przez wskaźniki charakteryzujące cechy podatne na czynniki środowiskowe przede wszystkim: wydolność tlenowa, spoczynkowa częstość skurczów serca, ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku, stężenie hemoglobiny we krwi i wskaźnik hematokrytowy, sprawność wentylacji płuc, wskaźnik masy ciała lub procent tłuszczu podskórnego, procent lipidowy we krwi, siła mięśni stabilizujących kręgosłup (Kuński 1997).

Z kolei zachowania sprzyjające zdrowiu, to sposoby postępowania, które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na człowieka i jego samopoczucie. Generalnie można wyróżnić działania profilaktyczne, prozdrowotne (aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, utrzymywanie właściwych relacji między ludźmi, radzenie sobie ze stresem, nieuleganie nałogom) oraz zagrażające zdrowiu - antyzdrowotne (palenie tytoniu, picie alkoholu, niedostatek zachowań prozdrowotnych, zaniechanie aktywności fizycznej). W związku z powyższym holistyczne podejście do zdrowia oraz zachowań je modyfikujących jest uwarunkowane charakterystycznym stylem życia czyli postawami, działaniami i ogólną filozofią bytu uzależnioną od wielu czynników (środowisko, normy społeczne i kulturowe, warunki życia, społeczność do której się należy, przekonania, wartości, umiejętność życia, ekonomiczna i organizacyjna struktura społeczeństwa).

W profilaktyce należy dążyć do działań, których celem jest przewidywanie potencjalnych zagrożeń bytu człowieka, w tym chorób oraz innych zaburzeń funkcjonalnych, a także przeciwdziałanie ich skutkom, chroniąc zdrowie bądź utrzymując go na obecnym poziomie. Myśl o wykorzystaniu właśnie ćwiczeń fizycznych dla doskonalenia sprawności, zdrowia, zapobiegania chorobom oraz przedwczesnemu starzeniu się miała swoje odbicie w historii jako zalecenie kapłanów, lekarzy i filozofów. Także obecnie coraz większe grupy ludzi poszukują sposobów zapewnienia bezpiecznej egzystencji oraz zapobiegania negatywnym skutkom zagrożeń spowodowanych rozwojem cywilizacji poprzez wszelkiego rodzaju naturalną aktywność ruchową i fizyczną człowieka.

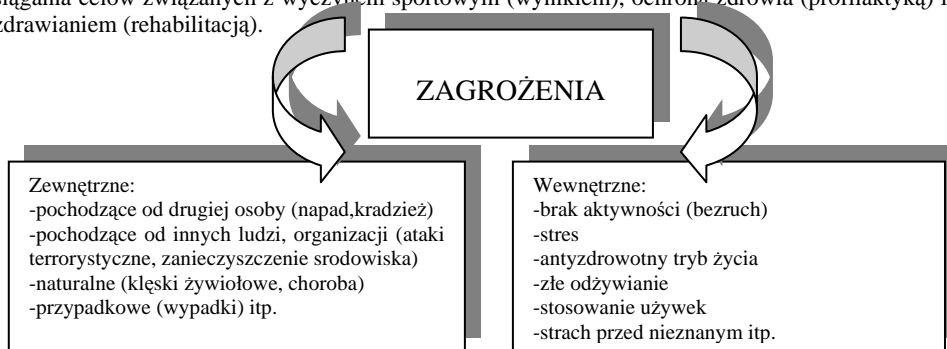
Proponowany przez autora trening holistyczny (całościowy, wszechstronny) to proces realizowany poprzez wszechstronną aktywność fizyczną, obejmujący ponadto swoim zasięgiem ćwiczenia umysłu (mózgu), psychiki (charakteru, woli i emocji), ducha i ciała, który nie naruszając biologicznego rozwoju człowieka, a uzupełniając jednocześnie jego zasób umiejętności utylitarnych oraz kształtując sprawność fizyczną, intelektualną i duchową w zakresie wszystkich jej elementów prowadzi do

poprawy jakości życia, m.in. poprzez zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, nabranie pewności siebie (lepszy wygląd, prawidłowa i proporcjonalna sylwetka oraz dynamiczny i sprężysty sposób poruszania się), utrzymanie względnie naprawę zdrowia i niedociągnięć ruchowych, zwiększenie efektywności pracy zawodowej i zaradności życiowej (Ambroży 2004). Taki rodzaj aktywności dotyczył więc będzie rozwoju i odnowy całego człowieka, uwzględniając wszelkie oddziałujące na niego czynniki zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, czyli obejmuje swoim zasięgiem uwarunkowania genetyczne i środowiskowe.

Z przeprowadzonej analizy problemu (Ambroży 2004) wynika, że można wyróżnić dwa rodzaje zagrożeń: zewnętrzne i wewnętrzne (ryc.1). Eliminacja ich, a tym samym zapewnienie poczucia i realizacji potrzeby bezpieczeństwa dotyczy w przypadku pierwszym działania, organów państwowych i służb ochrony, nie umniejszając wspomagającej roli jednostki, natomiast w drugim większość czynników determinujących bezpieczeństwo zależy od człowieka, a instytucje zewnętrzne mogą pełnić rolę wspomagającą jego działania. Aktywność fizyczna wspomaga rozwój, doskonali człowieka, jest elementem kształtującym zdrowie, niezależność oraz podnoszącą efektywność pracy i życia. Wypracowany poprzez ćwiczenia fizyczne poziom sprawności pozwala na skuteczne unikanie zagrożeń zewnętrznych zmniejszanie szkodliwości lub przeciwdziałanie im.

Należy tu podkreślić, że odpowiedni poziom sprawności fizycznej wypracowany chociażby w formie treningu holistycznego jest w stanie zmniejszyć poczucie zagrożenia, a tym samym poprawić bezpieczeństwo w obu przypadkach.

Abraham Harold Maslow (1990), wysunął teorię sugerującą, że motywacją człowieka do życia są potrzeby, układające się według ich priorytetu oraz intensywności wpływu i obejmujące zarówno bodźce pieniężne jak i społeczną akceptację. Podstawowe potrzeby układają się w specyficzną hierarchię i mają szczególny status psychologiczny oraz biologiczny, zmuszający do ich ciągłego zaspokajania. Populacja podobnie jak jednostka motywowana jest przez właściwe całemu gatunkowi potrzeby fizjologiczne (np. odżywianie i sen). Dopóki nie zostaną one zaspokojone, są główną troską. Kolejną z potrzeb zaliczanych do fizjologicznych i podstawowych wydaje się być nie zawsze uświadomiona potrzeba ruchu (aktywności ruchowej i fizycznej) wynikająca z historycznych uwarunkowań bytu człowieka (obrona, zdobywanie pożywienia, walka, ucieczka). Nie straciła ona aktualności, gdyż biologiczna natura człowieka nie znosi bezczynności ruchowej. Znaczenie jej jako czynnika stymulacji najłatwiej można stwierdzić na podstawie obserwacji osób chorobowo unieruchomionych. Naturalnym stanem organizmu ludzkiego jest aktywność fizyczna, tylko dzięki niej pozostać może w funkcjonalnej harmonii (Romanowski i Eberhard 1972). Aktywność cielesna według Grabowskiego (1997) może mieć bezpośrednie lub pośrednie powody. Pierwsze z nich wiążą się z zaspokajaniem doraźnych potrzeb egzystencjalnych i dotyczą wszystkich istot żywych. Natomiast drugie powiązane są ze zwiększaniem możliwości własnego ciała, a ponieważ wymagają przewidywania późniejszych skutków, na zasadzie kojarzenia ich z wcześniejszymi przyczynami, jako przejaw uprawy ciała, możliwe są jedynie w świecie ludzkim (Grabowski 1997). Cywilizacja skutecznie eliminuje potrzebę ruchu. Jednak jej siła dochodzi do głosu w momencie konieczności osiągania celów związanych z wyczynem sportowym (wynikiem), ochroną zdrowia (profilaktyką) lub uzdrawianiem (rehabilitacją).



Ryc.1. Klasyfikacja zagrożeń

W zasadzie od momentu narodzin ruch jako forma kontaktu człowieka z otoczeniem, staje się determinantem rozwoju, środkiem kształcenia i wychowania, a także źródłem zadowolenia, pomnażania zdrowia, osiągania przyjemności i określania własnych możliwości. Podstawowym przejawem aktywności życiowej człowieka jest bogactwo zachowań ruchowych w sferze zawodowej, artystycznej i sportowo-rekreacyjnej (Mynarski 2004). W działalności ruchowej, uzewnętrzniają się biologiczne, psychiczne i kulturowe aspekty ludzkiego bytu, wzbogacając obszar witalnych i moralnych wartości człowieka (Osiński 1988, Raczek 1995). Analizując definicje aktywności fizycznej oraz używanej synonimicznie aktywności ruchowej można stwierdzić, że od strony fizjologicznej jest to „każda praca wykonana przez mięśnie szkieletowe, charakteryzująca się ponadspoczynkowym wydatkiem energetycznym” (Caspersen i wsp. 1985), lub „praca mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie” (Kozłowski i wsp. 1995). Inaczej mówiąc to obciążenie, któremu poddawany jest człowiek na co dzień (w pracy, w czasie wolnym), wraz ze specyficzną subkategorią aktywności jaką jest trening (Caspersen i wsp. 1985). Jest ona także integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji człowieka. Ponadto aktywność ruchowa i fizyczna to podstawowe elementy zdrowego stylu życia, czynniki utrzymujące lub poprawiające sprawność funkcjonalną organizmu podczas pracy, czynniki zapobiegające chorobom, (szczególnie układu krążenia) oraz sposób radzenia sobie ze stresem (Bouchard i wsp. 1994, Kuński 2002). Poza korzystnymi zmianami psychospołecznymi regularna aktywność fizyczna wpływa na (za: Haskell i wsp 1992):

- ⇒ Układ mięśniowy - poprzez zwiększenie masy mięśniowej, unaczynienia i maksymalnego przepływu krwi, wzrost substratów energetycznych w mięśniach i wątrobie oraz przyrost siły i wytrzymałości siłowej
- ⇒ Układ krążenia – wzrost pojemności wyrzutowej i minutowej serca podczas spoczynku i wysiłku, obniżenie częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego, zwiększenie masy mięśnia sercowego i sieci naczyń wieńcowych, obniżenie oporności naczyń obwodowych oraz tendencji do czopowania naczyń krwionośnych
- ⇒ Układ oddechowy - wzrost wentylacji płuc, obniżenie częstości oddechów
- ⇒ Układ nerwowy i wydzielania wewnętrzne – obniżenie napięcia układu sympatycznego oraz aktywności (regulujących pracę serca) beta receptorów
- ⇒ Tkankę kostną – poprawa mineralizacji u osób młodych, przyhamowanie procesu wyłukiwania soli mineralnych u starszych
- ⇒ Metabolizm – poprawa profilu stężenia związków tłuszczowych, zredukowanie zapotrzebowania na insulinę i poprawa tolerancji glukozy, zmniejszenie tkanki tłuszczowej, regulacja metabolizmu spoczynkowego.

Zdaniem autora metodycznie należy rozdzielić dwa przedstawione pojęcia i przyjąć, że aktywność ruchowa to zespół działań motorycznych człowieka podejmowanych w ciągu ontogenezy w celu wykonywania codziennych czynności i funkcji życiowych (fizjologiczno-funkcjonalnych i zawodowych), przemieszczania - poruszania się (ruchy lokomocyjne), a także dla realizacji innych podstawowych potrzeb. Jej rozwój następuje naturalnie w ontogenezie i w zasadzie nie wymaga dodatkowych bodźców w postaci treningu, poza naturalną potrzebą ruchu. Aktywność fizyczna natomiast to działalność ruchowa człowieka podejmowana w celu realizacji nie tylko użytkowych (użytkowych) i koniecznych potrzeb życiowych człowieka, ale także w celu podjęcia rywalizacji dla osiągnięcia wyniku sportowego, wypełnienia czasu wolnego oraz profilaktyki zdrowotnej. Realizacja elementów aktywności fizycznej wymaga planowego i kontrolowanego treningu, a jej bazą jest sprawność fizyczna (Ambroży 2001, Ambroży D. i Ambroży T. 2003). Ogólnie można stwierdzić, że sprawność fizyczna jest właściwością charakteryzującą pewien poziom aktualnych możliwości ruchowych człowieka i może być pomnażana poprzez kształcenie fizyczne zarówno w zakresie rozwoju zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości), jak i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych (nauczanie i doskonalenie techniki nowych sekwencji ruchowych). Należy zwrócić uwagę również na fakt, iż coraz powszechniejsze jest rozumienie pojęcia sprawności fizycznej (motorycznej), jako desygnat określenia „stanu zdrowia, a także „wszechstronnej zaradności”, której podstawą jest harmonijny rozwój: somatyczny, funkcjonalny, motoryczny i psychiczny (Delella 1980, Szopa i wsp 1994). Holistyczny jako wszechstronny trening sprawności fizycznej zwiększający jednocześnie zasób życiowo ważnych umiejętności ruchowych człowieka może: poprzez trening wytrzymałościowy i ogólnorozwojowy przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym, potęgując

zdrowie i życiową zaradność, umożliwiając tym samym spokojny byt, zwiększając czas aktywnego życia oraz możliwości pracy, a także podnosząc jej jakość i wydajność, zagwarantować poprzez trening siłowy pewność siebie, pomóc w osiągnięciu prawidłowej, proporcjonalnej sylwetki dzięki której poprawia się wizerunek człowieka w społeczeństwie, poprzez trening gibkościowy zapewnić niezależność i sprawność ruchową przez długie lata, poprzez trening koordynacyjny pozwolić na szybsze i pełniejsze opanowywanie nowych umiejętności ruchowych, nabyte i doskonalone umiejętności ruchowe zapewnią ponadto opanowanie przyrody i lepsze pokonywanie trudności oraz przeciwności współczesnego życia oraz stanowić bazę dla skutecznej samoobrony przed zagrożeniem ze strony drugiego człowieka.

## PIŚMIENNICTWO

1. Ambroży T. 2001. Samoobrona – podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji. UKFiS – ZG TKKF, Warszawa.
2. Ambroży D., Ambroży T. (red) 2003. Fitness sposobem na życie (podręcznik dla instruktorów). ZG TKKF - MENiS, TYRSA Sp. z o. o. Warszawa.
3. Ambroży T. 2004. Trening holistyczny – metodą kompleksowej uprawy ciała. Monografia, Wyd. European Association for Security, Kraków.
4. Bielski J. 1996. Życie jest ruchem. Agencja Promo – Lider, Warszawa.
5. Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T. 1994. Physical Activity Fitness and Health, International Proceedings and Consensus Statement Human Kinetics Publishers.
6. Carpensen C.(red) 1985. Physical activity and physical fitness: definition and distinctions for health – related research.Public Health Reports.
7. Demel M. 1980. Pedagogika zdrowia . WSiP Warszawa.
8. Grabowski H. 1997. Teoria fizycznej edukacji. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
9. Haskell W.L. 1992. i wsp. Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. Med. Sci. Sports.
10. Kozłowski S., Nazar K. 1995. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Warszawa, PZWL.
11. Kuński H. 1997. Promowanie zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź.
12. Kuński H. 2002. Trening zdrowotny osób dorosłych. AW Medsportpress. Warszawa.
13. Masłow A. 1990. Motywacja i osobowość, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
14. Mynarski W. 2004. Wartości ciała jako motywy aktywności fizycznej człowieka. W: Badawcze podejście do sztuk i sportów walki. Wyd. Szkoły Policji, Katowice.
15. Osiński W. 1988. Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomięskiej z uwzględnieniem poziomu stratyfikacji społecznej. Monografie, AWF, Poznań.
16. Rączek J. 1995. Zdrowie dzieci i młodzieży w świetle przemian sprawności motorycznej. W: XXX Jubileuszowy Zjazd Naukowy Higieny i Medycyny szkolnej. Red.J.Rzepka. AWF, Katowice.
17. Romanowski W., Eberhard D. 1972. Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. PZWL, Warszawa.
18. Szopa J., Mleczko E., Żak S. 1996. Podstawy antropomotoryki. PWN. Warszawa-Kraków.

## SUMMARY

Preventively, one should undertake activities which aim at predicting potential hazards for human existence, including diseases and other functional disorders; as well as preventing their repercussions by protecting health or keeping it on its present level. Holistic training is a process realized by versatile physical activity, encompassing mind (brain), psychic (character, will and emotions), spirit and body training. Without disturbing biological development, simultaneously supplementing human utilitarian abilities and shaping physical, intellectual and spiritual fitness in all aspects, holistic training improves quality of life. Through becoming an element of lifestyle, holistic training can prevent civilizational diseases by boosting health and resourcefulness, enabling peaceful existence, increasing job opportunities and efficiency at work.