
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 231

SECTIO D

2005

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach¹
University of Physical Education, Katowice,
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie²
Academy of Physical Education, Krakow

LESZEK KORZENIOWSKI¹, TADEUSZ AMBROŻY²

*The need for physical activity and safety vs. hierarchy of values
in holistic training*

**Potrzeba aktywności fizycznej i bezpieczeństwa a hierarchia wartości
w treningu holistycznym**

Bezpieczeństwo oznacza pewien stan obiektywny polegający na braku zagrożenia, odczuwany subiektywnie przez jednostki lub grupy (Korzeniowski 2003). Jest przedmiotem zainteresowania wielu dziedzin nauk biologicznych, technicznych, medycznych, rolniczych i społecznych. Należy ono do pojęć stosowanych często. Od bezpieczeństwa o charakterze globalnym (konflikty w różnych regionach świata, niepokojące zjawiska klimatyczne), przez bezpieczeństwo regionalne i lokalne dotyczące m.in. ruchu drogowego, warunków pracy, życia oraz różnych form współżycia, po bezpieczeństwo indywidualne dotyczące bezpośrednio jednostki ludzkiej (zdrowie, sprawność funkcjonalna, poziom życia, status materialny i społeczny). Brak bezpieczeństwa lub proces spadku któregośkolwiek z poziomów bezpieczeństwa traktowane są jako zagrożenia, czyli zjawiska i procesy groźne dla bytu, życia i jego perspektyw (Świniarski 1999, Korzeniowski 2003).

Potrzeba jest rzeczą pożądaną, konieczną i niezbędną. Jest także czynnikiem dynamizującym ludzkie postępowanie. Janusz Reykowski (1986) pod pojęciem potrzeby rozumie „właściwość żywych organizacji polegającą na tym, że dla ich utrzymania, rozwoju i reprodukcji muszą być spełnione pewne warunki: tymi warunkami może być uzyskanie czegoś, usuwanie czegoś, wykonanie określonych czynności, zaistnienie określonych okoliczności. Konsekwencją niespełnienia warunków jest uniemożliwienie rozwoju, naruszenie lub zniszczenie struktury”. Jedną z możliwych konsekwencji zaspokojenia jedynie potrzeb podstawowych może być znudzenie i bezcelowość. Człowiek funkcjonuje najlepiej, gdy dąży do wyznaczonego celu, który wydaje się do osiągnięcia w niezbyt długim czasie i w tym dążeniu mobilizuje swoje fizyczne i psychiczne siły. Idealnym przykładem wydaje się chęć zdobywania wyników sportowych, dla których podporządkowuje się cały styl i sposób życia. Niestety zaspokojenie potrzeby prowadzi jedynie do czasowej satysfakcji najczęściej następnie pojawia się kolejne niezadowolenie.

Zaspokajanie jedynie potrzeb podstawowych nie modyfikuje systemu wartości, któremu można by zaufać i w który można by się zaangażować (Maslow 1990). Jednak człowiek, któremu udaremniłoby zaspokojenie jakiejś potrzeby podstawowej, może być uznany po prostu za chorego albo przynajmniej za człowieka niedopełnionego. A skoro takie udaremnienie dokonuje się ostatecznie wyłącznie za sprawą sił leżących poza jednostką, zatem taka choroba jednostki musi ostatecznie mieć swoje źródło w chorobie społeczeństwa. Dobre lub zdrowe społeczeństwo można więc zdefiniować jako takie, które pozwala dojść do głosu najwyższym celom, jakie może mieć człowiek, dzięki zaspokojeniu jego wszystkich podstawowych potrzeb. Warto tu przypomnieć, że jednym z podstawowych determinantów zdrowia i sprawnego funkcjonowania społeczeństwa jest styl życia z jego składową aktywnością fizyczną. Nie można jej traktować jako świąteczny dodatek do życia, lecz jako normalne zachowania życiowe, autentyczną potrzebę i wewnętrzny nakaz. Ruch w formie treningu holistycznego stanowi

więc powrót do naturalnych funkcji organizmu. Rozwija bowiem człowieka w bio-psycho-społeczny wymiarze, przynosi przyjemność i zadowolenie, podnosi poczucie własnej wartości, kształtuje twórcze postawy i uczy racjonalnej żyć. Staje się zatem elementem kultury, także zawodowej (Mynarski 2004).

Konstrukcyjna moc wartości dotyczących aktywności ruchowej jako gwaranta bezpieczeństwa, odnosi się do człowieka i tylko do niego, ale z przywołaniem bytu ludzkiego w trzech innych wymiarach (Lipiec 2001):

- życia drugiego człowieka,
- życia zbioru ludzi tworzących społeczeństwo,
- życia gatunku ludzkiego (ludzkości).

Związki pomiędzy podmiotem, drugim człowiekiem, społeczeństwem i ludzkością w kategoriach wartości bezpieczeństwa mogą być zgodne, rozbieżne lub sprzeczne. Konflikt interesów w kategoriach bezpieczeństwa jest wyraźny i można go przedstawić posiłkując się wzorem podanym przez Józefa Lipca (a zmodyfikowanych przez Korzeniowskiego dla kategorii bezpieczeństwa). Oznaczając przez **P** dany podmiot, który jest równocześnie inicjatorem (realizatorem) wartości bezpieczeństwa **W** i jej pierwszym odbiorcą. Przez **D** oznaczmy drugiego, indywidualnego człowieka. Symbolem **S** oznaczmy pewne społeczeństwo (w domyśle: to, do którego należy **P**), a **L** - ludzkość, gatunek ludzki. Tym czterem układom odniesienia wartości **W** przypisujemy dwa skrajne wskaźniki efektywności aksjologicznej bezpieczeństwa, oznaczając odpowiednio. Znak (+) to konstruktywność wartości, (-) to jej destrukcyjność. Neutralność, obojętność ze względu na rozumienie pojęcia bezpieczeństwa (brak zagrożeń), zaliczona jest tutaj do wskaźnika konstruktywnego. Otrzymujemy w ten sposób następującą listę typów wartości bezpieczeństwa:

$$W_I (P^+, D^+, S^+, L^+), W_2 (P^+, D^+, S^+, L^-) \dots W_N (P^-, D^-, S^-, L^-)$$

Otrzymujemy 16 typów wartości bezpieczeństwa¹. Tylko dwa skrajne typy wartości (**W_I** i **W_N**) odpowiadają przekonaniu że dana wartość bezpieczeństwa jest jednakowo konstruktywna lub destruktywna dla wszystkich, to znaczy, że podmiot jest bezpieczny lub że jest totalnie zagrożony. Pozostałe wyrażają sytuację konfliktową, w której czynniki bezpieczeństwa i zagrożenia osłabiają lub wzmacniają się wzajemnie (Korzeniowski 2001, 2003).

Warto zaznaczyć, że w dekalogu uniwersalnej etyki, wywiedzionej z historycznych doświadczeń moralnych ludzkości i z refleksji teoretycznej nad wartościami, Józef Lipiec na drugiej pozycji (za tolerancją) umieszcza bezpieczeństwo, przed wolnością, sprawiedliwością, godnością, pracą, solidarnością, pięknem, prawdą i miłością (Lipiec 2001).

Analizując relację pomiędzy potrzebami, w szczególności potrzebami ruchu i bezpieczeństwa, a wartościami, można stwierdzić za Krzyżanowskim, że w zależności od charakteru (typu), genezy, stopnia ukształtowania wartości i zaspokojenia potrzeb, odniesienia rozważań do określonego poziomu struktury społecznej i innych czynników - wartości kształtują potrzeby, bądź na odwrót, są przez nie determinowane. Na przykład tzw. potrzeby wyższego rzędu są na ogół kształtowane przez wartości powszechnie akceptowane w danym społeczeństwie, natomiast potrzeby podstawowe wpływają na treść i układ wartości (Krzyżanowski 1999). Wartością jest to, co „jest coś warte” (Lipiec 2001). Tak więc potrzeby ruchu i bezpieczeństwa dotyczą urzeczywistnionych, a nie tylko potencjalnych i niespełnionych możliwości, są obiektywnym nośnikiem wartości, są wartością dla podmiotowego adresata (Korzeniowski 2001, 2003).

Trening sprawności ciała który, od wieków stanowił naturalną potrzebę człowieka poprzez realizację szeregu wartości dotyczących jednostki ludzkiej, bezpośrednio lub pośrednio wpływa na jej bezpieczeństwo. Funkcje aparatu ruchu jako narzędzia do realizacji zamierzeń były różnorakie m.in. wykonywanie codziennych czynności, praca, obrona i ucieczka, zdobywanie pożywienia oraz przekazywaniu swoich uczuć i emocji. Historia i sposób życia człowieka oraz rodzaj prowadzonej działalności wyciskają na ciele ludzkim swoje piętno. Zmiany w poszczególnych układach można zidentyfiko-

¹ Józef Lipiec, przy uwzględnieniu kategorii ⁰ neutralności (obojętności) wylicza 81 typów wartości i przytacza wersję rozszerzoną Bartosza Kamińskiego z niepublikowanej pracy seminaryjnej z 1997 r. podającą wzór $n=e^m$, gdzie: n - liczba typów wartości w aksjoserze, e - liczba wskaźników efektywności aksjologicznej, m - liczba podmiotowych nośników danej wartości.

wać nawet po wielu dziesiątkach lat. Dbłość o własne ciało poprzez wyrozumowane ćwiczenia fizyczne może być wyjściem człowieka naprzeciw tym niebezpieczeństwom, zarówno w zakresie zwiększania możliwości ich pokonywania, jak i poprzez poprawę osobistego wizerunku oraz jakości życia, poprzez uzyskiwanie wyższego statusu w społeczeństwie. Każdy z elementów przyrody, która nas otacza zanim został poznany był niebezpieczny, chociażby dlatego że był nieznan. Woda zanim człowiek do niej pierwszy raz wszedł była niebezpieczna, na pewno bardziej niż wtedy gdy człowiek nauczył się pływać. Dla ludzi nie umiejących pływać stanowi ona nadal niebezpieczeństwo stanowiące zagrożenie życia. Góry dla człowieka który trenuje wspinaczkę wysokogórską są mniej niebezpieczne niż dla kogoś kto nigdy nie przygotowywał swojego ciała do pokonania tych trudności. Są to najbardziej jaskrawe przykłady walki człowieka z przyrodą, a jednocześnie dążenie do podporządkowania sobie przyrody, a może i całego świata. Spośród wielu elementów otaczającego nas świata w którym czujemy się osaczeni i zagrożeni, także i my sami stanowimy dla siebie niebezpieczeństwo. Pragniemy być przygotowani na ewentualny atak i trenujemy własne ciało, by móc temu sprostać. Dominującymi w tej kwestii są sporty walki, które zawierają głównie techniki ataku i obrony czyli sposoby bezpośrednio chroniące ciało (Ambroży 2001).

Sposobem realizacji założeń fizycznego rozwoju jest wszechstronny, kompleksowy trening (trening holistyczny) obejmujący swoim zasięgiem ćwiczenia wytrzymałościowe w zakresie wytrzymałości tlenowej, trening siłowy, ćwiczenia gibkościowe oraz koordynacyjne, wspomagany przez właściwą dietę i higieniczny tryb życia. Niezbędnym uzupełnieniem treningu wszechstronnej sprawności w treningu holistycznym jest nabywanie nowych umiejętności ruchowych przydatnych w codziennym życiu (pływanie, wspinaczka, samoobrona, jazda na nartach, żeglarstwo itp.).

Dążenie do uzyskania cielesnej doskonałości i uzupełnienie podstawowych potrzeb życiowych, pociąga za sobą różnorodne zachowania względem ciała, a te z kolei realizują autoteliczne (znaczące same dla siebie) i instrumentalne (ważne dla realizacji innych celów) wartości. Do najczęściej eksploatowanych w literaturze należą zdrowotne, utylitarne, estetyczne, hedonistyczne i agonistyczne wartości ciała, jako powody jego podmiotowej uprawy, czyli doskonalenia (Grabowski 1997). Sprawny i silny a co się z tym wiąże zdrowy organizm jest bardziej produktywny, a jego fizyczne cechy użyteczne są także w innych dziedzinach życia. Zdrowie i sprawność fizyczna są czynnikiem, o który należy zabiegać przez całe życie. Nad ich zachowaniem i pomnażaniem należy pracować nieustannie, wykorzystując wszystkie wiodące do tego celu drogi i możliwości poprzez szeroko pojęte wychowanie zdrowotne, rekreację ruchową (sport dla wszystkich) i turystykę czyli czynniki, których podstawę może stanowić proponowany trening holistyczny (Ambroży 2004). Urzeczywistnienie tych wartości wyraża się współcześnie w formie działań reperacyjnych, prewencyjnych i kreacyjnych względem ciała. Sprawność fizyczna pozwala nie tylko na większą wydajność w pracy zawodowej, ale także minimalizuje zagrożenia zewnętrzne zmniejszając podatność na stresy, dając poczucie pewności siebie i swoich możliwości. Obecnie dominują dwa główne nurty użytecznej uprawy ciała. Pierwszy preparacyjny, zwiększający przydatność do pracy, drugi rekreacyjny, odnawiający siły po jej wykonaniu (Mynarski 2004). Będąc sprawnym fizycznie można przedłużyć młodość, zachować dłużej dobrą sylwetkę i poprawić samopoczucie. Traktowanie kształtowania i podtrzymywania sprawności fizycznej, jako swego rodzaju stylu życia, staje się więc w cywilizowanym świecie nie tylko pożądane, ale nawet konieczne. Ciało poddane treningowi fizycznemu z założenia jest zdrowe w większości swoich komponentów, a jako takie może być bezpiecznej egzystencji. Ukształtowane poprzez aktywność fizyczną ciało jest również spełnieniem wartości estetycznych. Estetyka ciała może wyrażać się w urodzie kształtów (aspekt morfologiczny), którego przykładem jest sylwetka kulturysty lub fitnesski oraz pięknie ciała ludzkiego w ruchu (aspekt kinetyczny), którego przykładem mogą być ruchy taneczne w zajęciach aerobiku lub pełna amplituda ruchu w czasie stretchingu, układy ćwiczeń gimnastycznych itp. Piękno ruchu jest syntezą proporcji, harmonii, tonusu mięśniowego ciała oraz perfekcji wykonywania wszystkich czynności ruchowych. Takie doskonale ukształtowane ciało człowieka poddanego treningowi holistycznemu posiada walory stwarzające szansę, by ruch przez niego wykonywany był doskonały technicznie. Prawidłowa technika zmierza więc do poprawy efektywności aktów ruchowych oraz sprzyja poprawie ekonomiki ruchu. Poprzez ciało człowiek realizuje również wartości hedonistyczne. Są to różnorakie przeżycia kinetyczne, smakowe, seksualne. Jako ciało poddane ruchowi interesuje nas odczucie zadowolenia poprzez wrażenia mające swoje źródło w coraz lepiej i skuteczniej wykonywanych ruchach. Poczucie wysokiej sprawności fizycznej i technicznej ujawniające się poprzez wykonywanie skomplikowanych elementów jest także spełnieniem wartości

hedonistycznych. Jedną z typowo ludzkich cech jest skłonność do wykazania przewagi nad innymi (Grabowski 1997). Dlatego jednym z motywów uprawiania ćwiczeń w celu poprawy sprawności fizycznej jest również ochrona własnego ciała przed zagrożeniami wpływającym z zewnątrz przez uzyskanie przewagi nad rywalem bądź zjawiskiem. Wartości agonistyczne ciała realizują się poprzez potrzebę współzawodnictwa, rywalizacji i porównywania sił w bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem (Ambroży 2001, 2004). Podstawowym przejawem realizacji tych wartości jest sport wyczynowy, gdzie rywalizacja może mieć postać współzawodnictwa bezpośredniego (poprzez zwycięstwo nad rywalem) lub pośredniego w formie ustanowienia i poprawy rekordów. Należy jednak zwracać uwagę, aby przerost ambicji i pogoń za rekordami nie stały się zagrożeniem dla zdrowia i funkcjonalnej harmonii, a wartości agonistyczne nie stanowiły jedyne go motywu kultury ciała (Grabowski 1997).

Realizując wszystkie zaprezentowane wartości ciała poprzez zaplanowaną i kontrolowaną aktywność fizyczną w formie treningu holistycznego, dochodzi do pobudzenia czyli stymulacji czynności organizmu, a co za tym idzie uaktywnienia procesów jego rozwoju lub optymalizacji warunków biologicznych jednostki w celu jej sprawnego funkcjonowania. Eliminacja zagrożeń poprzez adaptację czyli zwiększenie możliwości przystosowawczych do środowiska jest kolejną funkcją tego rodzaju aktywności fizycznej. Przykładem może być kompensacja zanieczyszczeń środowiska poprzez kontrolowaną aktywność fizyczną (Mleczo i Ambroży 1997, Mleczo i wsp. 1999).

Systematyczny, prawidłowy, celowy i zorganizowany trening holistyczny może zatem stać się także idealnym, bezinteresownym i efektywnym sposobem na spędzanie czasu wolnego od codziennych obowiązków rodzinnych i zawodowych, rekompensując jednocześnie negatywne wpływy środowiskowe i rozwojowe, a dostarczając ćwiczącym wiele radości, nowych doświadczeń i przyjemnych wrażeń. Dając im także poczucie bezpieczeństwa, swobody i pewności siebie.

PIŚMIENNICTWO

1. Ambroży T. 2001. Samoobrona – podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji. UKFiS – ZG TKKF, Warszawa.
2. Ambroży T. 2004. Trening holistyczny – metodą kompleksowej uprawy ciała. Monografia, Wyd. European Association for Security, Kraków.
3. Grabowski H. 1997. Teoria fizycznej edukacji. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
4. Korzeniowski L. 2001. Firma w warunkach ryzyka gospodarczego, KTE, Kraków 2001.
5. Korzeniowski L. 2003. Menedżment. Podstawy zarządzania, AES, Kraków.
6. Krzyżanowski L.J., O podstawach kierowania organizacjami, PWN, Warszawa 1999.
7. Lipiec J. 2001. Świat wartości. FALL, Kraków.
8. Maslow A. 1990. Motywacja i osobowość, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
9. Mleczo E., Ambroży T. 1997. Zanieczyszczenie środowiska naturalnego a rozwój somatyczny i funkcjonalny dzieci i młodzieży z regionu krakowskiego. Antropomotoryka 16, (str. 3-26). AWF Kraków.
10. Mleczo E., Ambroży T., Szopa J., Żychowska M. 1999. The influence of environmental pollution on somatic and functional development of children and young people from the cracow region, poland. Antropomotoryka 19-20, Journal of Human Kinetics Volume 1., AWF Kraków.
11. Mynarski W. 2004. Wartości ciała jako motywy aktywności fizycznej człowieka. W: Badawcze podejście do sztuk i sportów walki. Wyd. Szkoły Policji, Katowice.
12. Reykowski J. 1986. Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość. Warszawa.
13. Świniarski J. 1999. Filozoficzne podstawy edukacji dla bezpieczeństwa, Egros, Warszawa.

STRESZCZENIE

Bezpieczeństwo oznacza pewien stan obiektywny polegający na braku zagrożenia, odczuwany subiektywnie przez jednostki lub grupy. Potrzeba jest rzeczą pożądaną, konieczną i niezbędną. Jest także czynnikiem dynamizującym ludzkie postępowanie. Analizując relację pomiędzy potrzebami, w szczególności potrzebami ruchu i bezpieczeństwa, a wartościami, można stwierdzić, że w zależności od charakteru i stopnia ukształtowania wartości oraz zaspokojenia potrzeb, odniesienia rozważań do określonego poziomu struktury społecznej i innych czynników - wartości kształtują potrzeby, bądź na odwrót, są przez nie determinowane. Dążenie do uzyskania cielesnej doskonałości i uzupełnienie podstawowych potrzeb życiowych, pociąga za sobą różnorodne zachowania względem ciała, a te z kolei realizują autoteliczne i instrumentalne wartości. Do najczęściej eksponowanych w literaturze należą zdrowotne, utylitarne, estetyczne, hedonistyczne i agonistyczne wartości ciała, jako powody jego podmiotowej uprawy. Realizując wszystkie zaprezentowane wartości ciała poprzez zaplanowaną i kontrolowaną aktywność fizyczną w formie treningu holistycznego, dochodzi do pobudzenia czyli stymulacji czynności organizmu, a co za tym idzie uaktywnienia procesów jego rozwoju lub optymalizacji warunków biologicznych jednostki w celu jej sprawnego funkcjonowania i wielokierunkowego zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa.

SUMMARY

Safety means a certain objective state of no danger, felt subjectively by individuals or groups. Need is desired, necessary and essential. It is also a factor that dynamizes human behavior. Analysing relations between needs, especially needs for movement and safety, and values; one can state that, depending on character and degree of values formation and fulfillment of needs, referring the deliberations to a certain level of social structure and other factors – it is either values that shape needs or the other way round, needs are determined by values. Aiming at achieving corporal perfectness and supplementing basic existential needs result in various behaviors towards the body, and the behaviors realize autothelic and instrumental values. Health, utilitarian, aesthetic, hedonistic and agonistic body values are most often mentioned in subject bibliography as reasons for cultivation of body. Realizing all the above mentioned body values through planned and controlled physical activity in the form of holistic training, stimulation of the body occurs and, what follows it, processes of development or optimalization of biological conditions of an individual in order for him/her to function properly and fulfill the need for safety are activated.