

Tadeusz Ambroży

Kultura fizyczna a bezpieczeństwo

Zeszyt Naukowy 6, 247-263

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Kultura fizyczna a bezpieczeństwo

Physical culture and safety

Abstract: At the beginning of this article, the author explains, what “safety” means in a securitology context (science of security). He claims, that it should be a major element of physical culture science and sport theory. It’s about two trends of physical culture securitology – one is looking for safety in sports, and the second one wants to use physical culture to prevent different types of threats (both: inner – individual and outside – collective safety). One of many physical culture’s goals is to aim for efficient human body. By its help, we become humans, that can unleash the strength to maximize our psychophysical effectiveness. Through physical exercise we shape up our fitness. In basic range, its enough to satisfy individual’s needs, which are related to everyday life. It influences the people’s work, both physical and mental. This kind of activity allows to rebuild physical strength lost by the illness, free from stress and prepare human body for overcoming adversity. Organized physical activity is also an element, which brings people together. It satisfy the need of social participation and appreciation (or rivalry). What is equally important – it allows to get perfection, both corporal and psychophysical. The most important thing is that sports activity should not be make any threat by itself. It should be safe. Physical culture influences self-control, what leads to self-improvement.

Key words: risks, dysfunction, counteracting, training, securitology

Abstrakt: Autor na początku swojej pracy wyjaśnia pojęcie „bezpieczeństwo” w kontekście nauki o bezpieczeństwie – securitologii. Uważa, że powinno ono stać się istotnym elementem nauk o kulturze fizycznej i teorii sportu. Chodzi tu o dwa nurty securitologii kultury fizycznej – ten, który poszukuje bezpieczeń-

stwa sportu, jak również nurt zmierzający do posłużenia się kulturą fizyczną na rzecz przeciwdziałania różnym zagrożeniom bezpieczeństwa w wymiarach zewnętrznym i wewnętrznym (indywidualnym i kolektywnym). Jednym z celów kultury fizycznej jest dążenie do optymalnej sprawności ludzkiego ciała. To dzięki niemu stajemy się ludźmi, którzy mogą wyzwalać w sobie siły i możliwości, pozwalające na maksimum psychofizycznej efektywności. Poprzez trening kształtujemy sprawność fizyczną. W zakresie podstawowym, wystarcza ona do zaspokojenia indywidualnych potrzeb, związanych z życiem codziennym. Ma to swoje przełożenie na efektywność wykonywanej przez człowieka pracy, zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Taka aktywność pozwala na odnowę sił fizycznych utraconych poprzez chorobę, może uwolnić człowieka od stresu i dobrze przygotować do pokonywania różnych przeciwności. Zorganizowana aktywność fizyczna jest również elementem zbliżającym do siebie ludzi, zaspokajającym w wysokim stopniu potrzebę społecznego uczestnictwa i uznania (czy rywalizacji sportowej). Co równie istotne – pozwala na uzyskanie doskonałości zarówno cielesnej, jak i psychofizycznej. Najważniejsze jest jednak, by aktywność sportowa sama nie stwarzała zagrożenia – podejmowana aktywność powinna być bezpieczna. Ostateczne konkluzje dotyczące kultury fizycznej i jej roli w podnoszeniu bezpieczeństwa człowieka wiąże się z rolą kultury fizycznej w samoorganizacji jednostek i kolektywów ludzkich. Kultura fizyczna bowiem, oddziałuje na podniesienie poziomu samoorganizacji człowieka poprzez natychmiastową samokontrolę. Uzyskujemy ją w przypadku spowodowania przez samych uczestników dysfunkcji w zorganizowanej aktywności fizycznej i poprzez realizację procesu psychofizycznego samodoskonalenia.

Słowa kluczowe: zagrożenia, dysfunkcje, przeciwdziałanie, trening, securitologia

Bezpieczeństwo jest obecnie przedmiotem zainteresowania wielu dziedzin nauki. Na progu XX i XXI wieku popyt na bezpieczeństwo wzrósł niepomniernie po atakach na wieże WTC w Nowym Jorku (2001 r.). For-

malnie, jako *stricte* naukowa dyscyplina „nauki o bezpieczeństwie” zostały zarejestrowane, jako jedna z dziedzin nauk humanistycznych, na początku 2011 roku. Od tamtej pory uznawane są one za pełnoprawną dziedzinę naukową. Spora część badaczy – w Polsce między innymi profesor Korzeniowski – określa ją wspólną nazwą „securitologia”¹. Korzeniowski podkreśla rolę securitologii w badaniu i postulowaniu określonych procesów, które służą konstruowaniu diagnozy i skutecznego przeciwdziałania różnorodnym zagrożeniom. Pojęcie „bezpieczeństwo” oznacza pewien obiektywny stan, zasadniczo polegający na braku zagrożenia. Przez „zagrożenie” natomiast, rozumiemy zjawisko, lub zespół zjawisk stwarzających prawdopodobieństwo wystąpienia określonych rodzajów wydarzeń czy stanów niekorzystnych dla ludzkiej egzystencji (w tym dla zdrowia, życia i dla zaistnienia pomyślnych perspektyw dla dalszego prawidłowego rozwoju)². Należy jednak zaznaczyć, że jest owo zagrożenie w takim ujęciu utożsamiane z pojęciem specyficznej sytuacji zachodzącej w określonym czasie i miejscu oraz z pojęciem układu wzajemnych relacji człowieka i jego otoczenia. W zbliżony sposób definiuje stan zagrożenia Porada³. Określa go mianowicie, jako system wzajemnie powiązanych elementów (czynników) i przyporządkowanych im własności, mających wpływ na powstanie, rozwój i rezultaty społecznych zjawisk, które w konkretnym społeczeństwie, negatywnie wpływają na zdrowie, życie i wszelkie inne wartości. Bezpieczeństwo i eliminacja zagrożeń, jako obiekty badań, mają zarówno charakter interdyscyplinarny, jak i multidyscyplinarny. Wszelkie działania, które w sposób naukowy wskazują perspektywę niwelowania zagrożeń dla ist-

¹ Por. L. Korzeniowski, *Securitologia. Nauka o bezpieczeństwie człowieka i organizacji społecznych*, EAS, Kraków 2008, ISBN 83-91993-28-0.

² Por. L. Korzeniowski, *op. cit.*; J. Piwowarski, *Bezpieczeństwo jako pożądaný stan oraz jako wartość*, [w:] *Bezpieczeństwo jako wartość*, Materiały z II Konferencji Naukowej *Bezpieczeństwo jako wartość* z 18 kwietnia 2008 r., Wydawnictwo WSBPI „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2010, ISBN 978-83-930321-1-2.

³ V. Porada, *Teoretický rozbor policejní informace, situace a identifikace policejní činnosti*, „Bezpečnostní teorie a praxe”, Sborník Policejní Akademie ČR, Praga 2003, s. 263, za L. Korzeniowski, *Osobowość menadżerów w warunkach zagrożenia biznesu*, „Zeszyty metodyczno-naukowe”, Wydawnictwo AWF w Katowicach”, Nr 19, s. 200.

nienia rozwoju i normalnego funkcjonowania człowieka, dotyczą również całego obszaru nauk kultury fizycznej. W ten obszar szczególnie wpisuje się bezpieczeństwo indywidualne, które bezpośrednio dotyczy każdej jednostki ludzkiej, z takimi składowymi jak wieloaspektowo pojmowana sprawność funkcjonowania organizmu, stan zdrowia i – patrząc szerzej – jakość życia człowieka.

Wydaje się, że *securitologia*, jako nauka o szeroko rozumianym bezpieczeństwie, powinna stać się również istotnym elementem nauk o kulturze fizycznej i teorii sportu, zarówno poszukując bezpieczeństwa w obrębie sportu, ale także w zakresie posłużenia się kulturą fizyczną na rzecz przeciwdziałania zagrożeniom. Ten drugi element, zarówno w obszarze bezpośredniego oddziaływania kultury fizycznej, jak też przy jej pomocy, czyli pośrednio, w szerszych kręgach społecznych, jest możliwy do realizacji między innymi poprzez:

1. Poprawę sprawności fizycznej.
2. Wykorzystanie utylitarnych aspektów opanowanych umiejętności ruchowych.
3. Podejmowanie wszelkiej aktywności ruchowej w zdrowotnym aspekcie bezpieczeństwa, w której nie bez znaczenia pozostaje ich systematyczność i intensywność.
4. Organizację oraz administrowanie i prowadzenie amatorskiej i wyczynowej rywalizacji sportowej.
5. Wzmocnienie struktury osobowości aktywnego uczestnika zajęć fizycznych⁴.
6. Podnoszenia poziomu kompetencji społecznych uczestników kultury fizycznej⁵.

⁴ Por. J. Piwowski, *Rozwój osobowości jako przyczynek do konstrukcji autonomicznego systemu bezpieczeństwa*, „Zeszyt Problematyczny” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2011, nr 2, s. 31-41.

⁵ Widać to między innymi przez stosowanie koncepcji „uczenia się całym ciałem” wykorzystywanej w japońskich sztukach walki *Budō*. Por. J. Piwowski, *Etyka w administracji i jej źródła* (w szczególności rozdział *Dalekowschodnie aspekty etyki w administracji i zarządzaniu*), Wydawnictwo WSBPI „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2011, ISBN 978-83-930321-3-6, s. 148-180.

Jednym z celów kultury fizycznej jest sprawne ludzkie ciało. To dzięki niemu stajemy się ludźmi, którzy mogą wyzwalać w sobie siły i możliwości, pozwalające na maksimum psychofizycznej efektywności działania. Aktywna partycypacja i czerpanie z dobrodziejstw kultury fizycznej, może pełnić funkcję:

1. Stymulacji (funkcja rozwojowa).
2. Adaptacji (funkcja przystosowawcza).
3. Kompensacji (funkcja wyrównawcza).
4. Korektywy (funkcja naprawcza).

Poprzez działania ruchowe kształtujemy sprawność fizyczną. W zakresie podstawowym, wystarcza ona do zaspokojenia indywidualnych potrzeb, związanych z życiem codziennym. Ma to niewątpliwie swoje przełożenie, na efektywność wykonywanej przez człowieka pracy, zarówno fizycznej, jak i umysłowej. W szerszym zakresie, taka aktywność pozwala na odnowę sił fizycznych utraconych poprzez chorobę, pozwala ona uwolnić człowieka od stresu i łatwiej pokonywać przeciwności dnia codziennego. Jest również elementem zbliżającym do siebie ludzi, zaspokajającym w wysokim stopniu potrzebę społecznego uczestnictwa i potrzebę uznania. Jako działalność elitarna, służy z kolei uzyskaniu mistrzostwa sportowego, umożliwia zaspokojenie potrzeby rywalizacji sportowej, a także uzyskanie doskonałości zarówno cielesnej, jak i – w szerszym wymiarze – psychofizycznej. Najważniejsze jest jednak, by aktywność sportowa sama nie stwarzała zagrożenia. Należy pamiętać, że podejmowana aktywność powinna być bezpieczna – nie może obniżać poziomu bezpieczeństwa bytu jednostki.

Istotny wpływ na poczucie bezpieczeństwa ma także poza sprawnością fizyczną poczucie własnej autonomii i tożsamości w oparciu o stabilny system akceptowanych przez siebie wartości. Zaspokajanie jedynie potrzeb podstawowych (fizjologicznych), nie modyfikuje systemu wartości człowieka, w znany i pożądany sposób⁶. Osoba, której uniemożliwiono zaspokojenie choćby jednej z podstawowych potrzeb, może być uznana za cho-

⁶ Por. A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990, ISBN 83-21111-18-1.

raż lub niedopełnioną. Dobre lub zdrowe społeczeństwo można więc zdefiniować jako takie, które pozwala dojść do głosu najwyższym celom. Staje się to możliwe jedynie poprzez zaspokojenie jego wszystkich podstawowych potrzeb, w tym – potrzeby bezpieczeństwa. Sprawnie funkcjonujące, zdrowe społeczeństwo jest w stanie zapewnić swoim członkom wystarczające poczucie względnego bezpieczeństwa zewnętrznego, chroniąc ich przed siłami przyrody, zmianami klimatu, napadem wroga, chaosem, tyranią oraz zapewniając odpowiednią edukację i opiekę zdrowotną itd. Dlatego też, członkowie tak widzianej, sprawnie funkcjonującej społeczności, nie odczuwają już żadnych dodatkowych potrzeb z zakresu bezpieczeństwa, które można zaliczyć do czynnych motywatorów. Potrzeby te, stanowią jednak aktywny i dominujący czynnik, mobilizujący zasoby organizmu człowieka w sytuacjach ekstremalnych, takich jak choroba, wojna, klęski żywiołowe, napady wroga czy inne długotrwałe trudne sytuacje. Stają się one także nadrzędne w życiu społecznym, ilekroć powstaje rzeczywiste zagrożenie życia, zdrowia, prawa, porządku i władzy. Można przypuszczać, że u większości ludzi zagrożenie chorobą lub innego rodzaju katastrofą, spowoduje ucieczkę od chaotycznie generowanych potrzeb (zachcianek) oraz potrzeb wyższego rzędu, do silnie zarysowanej potrzeby bezpieczeństwa.

Warto tu przypomnieć, że jednym z podstawowych determinantów sprawnego, a zarazem bezpiecznego funkcjonowania społeczeństwa, jest preferowany wśród jego członków styl życia, wraz z jedną z jego składowych – aktywnością fizyczną. Nie można tej aktywności traktować jako marginalny dodatek do życia. Chodzi tu o rozwiniętą aktywność życiową, łączącą się z autentyczną potrzebą i wewnętrznym imperatywem w odniesieniu do wzmoczonego obszaru aktywności człowieka. Ruch stanowi więc powrót do naturalnych funkcji organizmu: rozwija człowieka w bio-psycho-społecznym wymiarze, przynosi zadowolenie, podnosi poczucie własnej wartości, kształtuje twórcze postawy i uczy racjonalniej żyć⁷.

⁷ Por. W. Mynarski, *Wartości ciała jako motyw aktywności fizycznej człowieka*, [w:] *Badawcze podejście do sztuk i sportów walki. Podręcznik dla służb mundurowych*, Jacek Sikora (red.), Wydawnictwo Szkoły Policji, Katowice 2004.

Wartości, jakie jednostka akceptuje i ceni, odgrywają istotną rolę w funkcjonowaniu jej osobowości oraz programowaniu wszelkich podejmowanych przez nią działań. Można by określić te działania mianem administrowania jakością życia⁸, będącego jednocześnie administratorem autonomicznym systemu bezpieczeństwa⁹. Analizując możliwe do zaobserwowania relacje pomiędzy potrzebami ruchu i bezpieczeństwa, a wartościami, można stwierdzić, że wartości kształtują potrzeby, bądź na odwrót, że są przez nie determinowane. Na przykład tzw. potrzeby wyższego rzędu, są na ogół kształtowane przez wartości powszechnie akceptowane w danym społeczeństwie, a potrzeby podstawowe wpływają na treść i układ wartości¹⁰. Wartość określana jest przez wykazanie, ile coś jest warte¹¹. Jeśli chodzi o potrzeby ruchu i bezpieczeństwa, dotyczą one urzeczywistnionych (a nie tylko potencjalnych i niespełnionych) możliwości. Są obiektywnym nośnikiem wartości, wartością dla podmiotowego adresata¹².

Trening sprawności ciała od wieków stanowił naturalną potrzebę człowieka i, bezpośrednio lub pośrednio, wpływa na bezpieczeństwo danej jednostki. Funkcje aparatu ruchu, jako narzędzia do realizacji takich, czy innych zamierzeń, były rozmaite. Należało do nich, m.in. wykonywanie codziennych czynności takich jak praca, obrona i ucieczka, zdobywanie pożywienia oraz przekazywanie uczuć i emocji. Historia i styl życia człowieka oraz rodzaj prowadzonej działalności, odciskają na ciele ludzkim swoje piętno. Na przykład jedną z istotnych funkcji ciała, jest jego funkcja jako oręża, wykorzystywanego do walki obronnej prowadzonej z napastni-

⁸ Por. W. Czajkowski, J. Piwowarski, *Administracja z ludzką twarzą*, „Zeszyt Naukowy” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2008, nr 2, s. 64-90.

⁹ Por. J. Piwowarski, W. Czajkowski, *Kreowanie bezpieczeństwa według koncepcji japońskich*, „Zeszyt Naukowy” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2010, nr 4, s. 214-222.

¹⁰ Por. L. J. Krzyżanowski, *O podstawach kierowania organizacjami*, PWN, Warszawa 1999, ISBN 83-01127-41-4.

¹¹ Por. J. Lipiec, *Świat wartości*, FALL, Kraków 2001, ISBN 83-86505-53-2.

¹² Por. L. Korzeniowski, T. Ambroży, *Potrzeba aktywności fizycznej i bezpieczeństwa a hierarchia wartości w treningu holistycznym*, „Annales. Medicina”, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, 2005, nr 3, s. 21-25.

kiem. Przez szereg stuleci, głównym celem doskonalenia ludzkiej sprawności, było zapewnienie bezpieczeństwa (osobistego, rodziny, społeczności, a wreszcie – narodu i ojczyzny), które związane jest z potrzebą pokonania wroga i wykazaniem swojej bojowej, i psychofizycznej wyższości nad nim. Cel ten mógł zostać osiągnięty tylko przez zespoły zdrowych, sprawnych i pełnych sił witalnych osobników.

W miarę rozwoju cywilizacji, dążenie do uzyskania cielesnej doskonałości i zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, pociąga za sobą różnorodne zachowania w odniesieniu do dysponowania ciałem. Zachowania te, z kolei, realizują autoteliczne i instrumentalne wartości. Do najczęściej eksponowanych w literaturze wartości odnoszących się do ciała, należą zdrowotne, utylitarne, estetyczne, hedonistyczne i agonistyczne. Wysłup sportowy, sprawny i silny, a więc zdrowy człowiek, jest osobnikiem efektywnym, a jego psychofizyczne zalety są użyteczne poza sportem, także w wielu innych dziedzinach życia, również dla pozostałych członków społeczności, do której należy. Zdrowotne wartości ciała i ich związek z zapewnieniem bezpieczeństwa, wyraża się współcześnie w formie działań reparacyjnych, prewencyjnych i kreacyjnych¹³.

Podczas opanowywania nowych umiejętności ruchowych (za pośrednictwem ćwiczeń ogólnie usprawniających), niejako samoistnie wyeksponowaniu ulega ich wartość użytkowa (użyteczna). Ciało ludzkie od zawsze stanowiło niezwykle skuteczne narzędzie do pracy i do obrony¹⁴. Obecnie, w czasie pokoju, dominują dwa główne nurty użytecznego treningu. Pierwszy – preparacyjny – zwiększający przydatność do pracy, drugi – rekreacyjny – odnawiający siły po jej wykonaniu¹⁵. Dojrzałe i poważne traktowanie kształtowania oraz podtrzymywania sprawności fizycznej, jako pewnego rodzaju stylu życia, staje się w cywilizowanym świecie nie tylko

¹³ Por. A. Pawłucki, *Pedagogika wartości ciała*, AWF, Gdańsk 1996.

¹⁴ Por. M. Drwięga, *Ciało człowieka. Studium z antropologii filozoficznej*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2005, ISBN 83-71888-23-6; koncepcja „uczenia się całym ciałem” (jap. *Karada de oboeru*); por. J. Piwowarski, *Samurajska tradycja w zarządzaniu kryzysowym*, [w:] *Riešenie krizových situácií v špecifickom prostredí*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Żylinie, Žylina 2011, s.569-580.

¹⁵ Por. W. Mynarski, *op. cit.*

przydatne czy pożądane, ale nawet konieczne. Na marginesie można dodać, iż jest to obecnie również modne. Ciało poddawane systematycznemu, właściwie zaplanowanemu treningowi fizycznemu, z założenia jest zdrowe w większości swoich komponentów i jako takie może być przyzwoitym gwarantem bezpiecznej egzystencji. Ukształtowane poprzez aktywność fizyczną ciało, jest również czynnikiem spełnienia potrzeby wartości estetycznych. Estetyka ciała może się wyrażać w jego kształtach oraz w sposobie poruszania się. Jednym z motywów podnoszenia sprawności fizycznej, pozostaje ochrona własnego ciała przed zagrożeniami wpływającymi z zewnątrz, możliwa wskutek uzyskania przewagi nad rywalem lub napastnikiem, bądź pozwalająca na uzyskanie kontroli (panowania) nad określonym zjawiskiem.

Zagrożenia nie są kategorią samoistną, ponieważ zawsze odnoszą się do określonego podmiotu, względem którego manifestują swój destrukcyjny charakter. Mogą one spowodować szkodliwe następstwa dlatego, że każdy możliwy podmiot (człowiek, system, organizacja, zasoby naturalne) charakteryzuje się, mniejszą lub większą, na nie podatnością. W każdym podmiocie istnieją określone słabe strony, które w przypadku uaktywnienia się konkretnego zagrożenia, mogą przekształcić jego potencjalność, w zagrożenie realne – w zaistniałą szkodę. Zagrożenia, które występują w określonej sytuacji można rozpatrywać zatem w kategoriach konkretności i abstrakcyjności. Abstrakcyjnymi nazywamy zagrożenia, potencjalnie występujące w danych okolicznościach (np. fakt nielegalnego posiadania broni palnej jest zjawiskiem potencjalnie groźnym). Rzeczywistymi, są zagrożenia, które realnie wystąpiły w danej, konkretnej sytuacji (co odnosząc do poprzedniego przykładu może zmanifestować się jako oddanie strzału z jednostki broni palnej)¹⁶.

Należy podkreślić, że dynamiczny rozwój cywilizacji, pociąga za sobą wiele zmian dotyczących stylu życia człowieka. Z jednej strony, rozwój różnych dziedzin nauki prowadzi do zabezpieczenia przed skutkami tych

¹⁶ Por. T. Hanausek, *Zarządzanie bezpieczeństwem – nowa dziedzina nauki*, [w:] *Bezpieczeństwo a ochrona majątku*, LIPORT LFK, Koszyce 2001, ISBN 83-91502-63-5.

zmian oraz do eliminacji wielu zagrożeń. Dotyczy to tak samo zagrożeń wewnętrznych (m.in. możliwość leczenia wcześniej nieuleczalnych chorób), jak i zewnętrznych (np. jednoczenie się państw w celu przeprowadzenia działań pokojowych i procesów rozbrojenia, możliwość przewidywania klęsk żywiołowych czy poszerzenie horyzontów poznawczych, w celu znacznego uniezależnienia się od gwałtownych warunków środowiska naturalnego). Z drugiej jednak strony, mamy do czynienia ze zjawiskami polegającymi na powstawaniu nowych, specyficznych zagrożeń takich, jak zanieczyszczenie i degradacja środowiska naturalnego, rozwój wielu, nieznanych dotąd chorób społecznych oraz zagrożeń zewnętrznych (np. terroryzmu).

Systematyczne obniżanie poziomu aktywności fizycznej, prowadzi do coraz powszechniejszego występowania chorób cywilizacyjnych. Choroby te występują najczęściej nie tylko na skutek małej aktywności fizycznej, ale również przez nieadekwatne w stosunku do realnego wydatku energetycznego odżywianie¹⁷. Mało aktywny styl życia prowadzi także do zaistnienia zmian zwyrodnieniowych stawów. Ponadto, w dobie postępującej komputeryzacji, poważne zagrożenie stanowi tzw. „siedzący tryb życia”, który w znacznym stopniu ogranicza zdolności psychomotoryczne człowieka oraz eliminuje naturalną potrzebę ruchu.

Poprzez fascynację technicznymi ułatwieniami życia, sami doprowadzamy do wystąpienia hipokinezji. Technika kojarzy się z nowoczesnością, staje się nie tylko modą, ale przede wszystkim wymogiem dnia dzisiejszego. Z kolei aktywność fizyczna zaczyna być błędnie kojarzona z nadludzkim wysiłkiem, brudem i dyskomfortem. Zdaniem Łobożewicza¹⁸ łatwo przyzwyczajamy się do komfortu, sytości i bezruchu zapominając, że jest to działalność destrukcyjna dla organizmu, tym samym stanowiące tak na prawdę podstawę zdrowia zabiegi hartujące, przesuwiają się dzisiaj w świadomości wielu osób w strefę „dyskomfortu”. Do zabiegów realnie

¹⁷ Por. H. Kuński, *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000, ISBN 83-71714-15-7.

¹⁸ Por. T. Łobożewicz, *Turystyka jako forma kultury fizycznej w życiu człowieka*, PTNKF, Warszawa 1988.

podnoszących jakość życia zaliczyć można przykładowo ćwiczenia fizyczne wykonywane regularnie, nierzadko na otwartej przestrzeni, w zmiennych warunkach pogodowych – podnoszą one sprawność układu odpornościowego (immunologicznego), czyli w sposób naturalny i nie wymagający finansowych nakładów – hartują organizm.

Innym zagrożeniem staje się natłok bodźców zewnętrznych, między innymi informacji i reklam, który powoduje, iż ulegamy zjawiskom niepokoju i stresu. W pokonywaniu czy rozładowaniu stresu można jednak skutecznie wykorzystać mechanizmy fizjologiczne, które występują podczas regularnego podejmowania aktywności fizycznej. Dzieje się tak dlatego, że podczas wysiłku fizycznego krew przemieszcza się głównie do układu mięśniowego, co powoduje, że mózg jest mniej dotleniony, dzięki czemu „wyłącza się” i wypoczywa¹⁹. Wypoczynkowi temu sprzyja jednocześnie psychofizyczna (a więc i psychiczna) koncentracja na chwilowo odmiennych priorytetach. Najważniejsze staje się wyparcie stresu. Odmianę tę powodować może silne ukierunkowanie wolicjonalne, związane z określoną pasją, występującą w obszarze kultury fizycznej. Zwiększone zaangażowanie w proces samodoskonalenia obserwuje się między innymi w dziedzinie sztuk i sportów walki, będących nośnikami specyficznego, opartego na wielowiekowej tradycji etosu²⁰.

Identyfikacja zagrożeń oparta jest zawsze na kryteriach przyjmowanych z różnych pozycji określonej dyscypliny naukowej lub opiera się ją na zadanym celu, który chcemy osiągnąć. Identyfikacja ta jest jednak niezwykle ważna, ponieważ decyzje prowadzące do zapewnienia bezpieczeństwa mogą zostać podjęte jedynie na podstawie prognozy zagrożeń, które są poprawnie określone. W związku z tym, można wyodrębnić tyle rodzajów bezpieczeństwa, ile jest różniących się czynników zewnętrznych mających możliwość wpływania na stan w jakim znajduje się obserwowany podmiot.

Warto tutaj zaznaczyć, że stan zagrożenia zewnętrznego, w każdej sytuacji może doprowadzić do obniżenia się poziomu sprawności fizycznej

¹⁹ Por. W. Mynarski, *op. cit.*

²⁰ Por. J. Piwowski, *Samodoskonalenie i bezpieczeństwo w samurajskim kodeksie Bushido*, Collegium Columbinum, Kraków 2011, ISBN 978-83-762405-7-2.

poniżej stanu, który w danej sytuacji uznawalibyśmy za odpowiedni. Człowiek sprawny łatwiej znosi zagrożenia zewnętrzne, a użyteczność umiejętności ruchowych pozwala mu przetrwać nawet w ekstremalnych warunkach. Ponadto, aktywność ruchowa zarówno w formie rekreacyjnej, jak i wyczynowej, pozytywnie wpływa na stosunki międzyludzkie. Kodeks etycznego postępowania w sporcie czyli zasada *fair play* skutecznie mogą być przenoszone na życie codzienne. Podobnie przecież robili Starożytni Grecy, przerywając wszelkie wojny na czas igrzysk olimpijskich.

Wyróżniając dwa podstawowe rodzaje zagrożeń: zewnętrzne i wewnętrzne, można jednocześnie stwierdzić, że obowiązek zapewnienia poczucia bezpieczeństwa dotyczy przede wszystkim działania organów państwowych i służb ochrony. Tutaj jednostka pełni funkcję pomocniczą. Od niej natomiast, zależy większość czynników determinujących bezpieczeństwo i realizacja potrzeby bezpieczeństwa, a instytucje zewnętrzne pełnią tu rolę wspomagającą jego działania.

Należy podkreślić jednak, że odpowiedni poziom sprawności fizycznej, jest w stanie zmniejszyć poczucie zagrożenia, a tym samym poprawić poczucie bezpieczeństwa w obu przypadkach. Aktywność fizyczna wspomaga rozwój, doskonali człowieka, podnosi efektywność jego pracy i życia, jest również elementem kształtującym zdrowie i niezależność. Wypracowany poprzez ćwiczenia fizyczne poziom sprawności, pozwala na skuteczne unikanie zagrożeń zewnętrznych, zmniejszanie stopnia ich szkodliwości lub skuteczne przeciwdziałanie im.

Pamiętać należy, że spośród wielu elementów otaczającego nas świata, w którym niekiedy czujemy się osaczeni i zagrożeni, także i my sami momentami stanowimy dla siebie zagrożenie wskutek własnych nierozważnych działań. Nie jest to jednak dla osób kierujących się zdrowym rozsądkiem sytuacja do zaakceptowania. Pragniemy bowiem być przygotowani na ewentualną napaść (niespodziewany atak) i trenujemy własne ciało, by móc – w chwili zagrożenia – mu sprostać. Dominującą rolę odgrywają w tej kwestii sporty walki, które poprzez specjalistycznie ukierunkowaną technikę służą bezpośrednio ochronie ciała.

Już w czasach starożytnych kapłani, lekarze i filozofowie zalecali wykorzystanie ćwiczeń fizycznych w celu doskonalenia wszechstronnej sprawności, poprawy zdrowia, zapobiegania chorobom oraz przedwczesnemu starzeniu się. Także obecnie, coraz większe grupy ludzi poszukują sposobów na zapewnienie sobie bezpiecznej egzystencji oraz zapobieganie negatywnym skutkom zagrożeń spowodowanych rozwojem cywilizacji. W tym właśnie celu podejmują różnego rodzaju naturalną aktywność fizyczną.

Warto jednak zaznaczyć, że aktywność fizyczna sama w sobie może stwarzać zagrożenia. Człowiek, który ją podejmuje narażony jest na przemęczenie, przetrenowanie czy różnego rodzaju uszkodzenia ciała. Z tego powodu należy dokładnie kontrolować intensywność aktywności fizycznej (tu odgrywa rolę obecność fachowca – trenera) oraz dostosowywać ją do aktualnych możliwości ćwiczącego. Do zagrożeń może prowadzić również niekontrolowana rywalizacja sportowa. Mogą one mieć postać nieopanowanej chęci zdobycia tytułu mistrza (np. przez używanie destrukcyjnego dla organizmu *dopingu*), jak i w obrębie strony organizacyjnej, dotyczącej przeprowadzania zawodów sportowych (np. chuligańskie zachowania kibiców podczas meczów piłkarskich, nie tylko na stadionie, ale również poza nim). Ponadto, warto w tym miejscu zaznaczyć, że sprawne i zdrowe ciało, a w zasadzie jego ponadprzeciętne możliwości, mogą być wykorzystane w działaniach niezgodnych z prawem. Przykładem mogą być tu przestępcy, którzy doskonalą swoje ciało, aby pokonywać lub zastraszać swoich przeciwników lub ofiary. Dobór osób do grup przestępczych odbywa się często na podstawie ich wyglądu (nie bez znaczenia jest duża masa mięśniowa kandydatów) oraz zasobu niezbędnych umiejętności ruchowych (m.in. strzelanie, walka wręcz), sytuujących się w obszarze umiejętności związanych z walką.

Z powyższej analizy wynika, że zarówno nadmiar, jak i niedostatek aktywności fizycznej, mogą stanowić dla człowieka zagrożenie. Zagrożeniem innego rodzaju może stać się niewłaściwa postawa moralno-etyczna. Dlatego sprawność fizyczna, która wpływa pośrednio na zapewnienie poczucia bezpieczeństwa oraz na stan zdrowia, wymaga systematycznej,

przemysłanej i wielokierunkowej troski człowieka, tak w sensie fizjologicznym, jak również w pogłębionym podejściu zmierzającym do komplementarnego z uprawą fizyczną, podnoszenia kultury etycznej ćwiczącego.

Przy racjonalnym podejściu do treningu fizycznego, osiągnięte efekty mogą zapewnić człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, stać się tarczą, która chroni człowieka przed niebezpieczeństwami życia codziennego oraz przed zgubnym wpływem negatywnych aspektów cywilizacji. W celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa, należy także opanować szereg użytkowych (użytecznych) umiejętności ruchowych, które mogą stanowić dodatkowy, skuteczny sposób sprostania różnorodnym czynnikom środowiskowym i umożliwiają zaradność w każdej sytuacji. Elementy świata przyrody są niebezpieczne, zanim nie zostaną bliżej poznane. Rozpoznanie ich, pozwala lepiej przygotować się i właściwie reagować na zachodzące zmiany. Nawet w przypadkach ekstremalnych, wiedza o żywiole, w połączeniu z własną sprawnością i zasobem specjalnych umiejętności, jakie stają się dostępne człowiekowi przez zaangażowanie w podnoszeniu osobistego poziomu kultury fizycznej, pozwala człowiekowi bezpiecznie przetrwać niebezpieczne chwile.

W kontekście powyższego warto – powracając w niniejszych rozważaniach do obszaru sztuk walki – zwrócić uwagę na elementy samodoskonalenia i pojawiającej się w podjętych tu rozważaniach roli kultury etycznej. Czynniki te stanowią równocześnie o możliwości podnoszenia na coraz wyższy poziom kultury bezpieczeństwa, tak w wymiarze indywidualnym, jak i kolektywnym. Transparentnym przykładem może być tutaj zaproponowana przez Kondratowicza²¹ polska interpretacja kodeksu etycznego walki, która zawiera szereg reguł mogących wpłynąć korzystnie na kształtowanie się osobowości człowieka w kontekście zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa:

1. Nieustannie dążyć do pełnego i prawdziwego opanowania sztuki walki tak, aby ciało, umysł, charakter i umiejętności stawały się doskonalsze.

²¹ Por. K. Kondratowicz, *Jiu-Jitsu. Sztuka walki obronnej*, Wydawnictwo „Czasopisma Wojskowe”, Warszawa 1991, ISBN 83-90017-27-X.

2. Zawsze być uprzejmym, serdecznym i uczciwym wobec innych ludzi, wyzbywając się gwałtowności, agresji i arogancji.
3. Ze wszelkich miar unikać walki i nie rozpoczynać jej, chyba że jest to konieczne; uznać, że nierozegrana walka, jest walką zwycięską.
4. Poznane techniki wykorzystywać wyłącznie w obronie koniecznej, bądź w stanie wyższej konieczności, tj. w razie bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia, w celu odparcia ataku napastnika, a także w razie potrzeby udzielenia pierwszej pomocy osobie napadniętej, będącej w niebezpieczeństwie.
5. Kierując się względami humanitarnymi, osoba uprawiająca sporty walki podczas obrony koniecznej powinna dążyć, do poskromienia napastnika w sposób możliwie łagodny, unikając technik obronnych lub kontratakujących, które mogłyby spowodować uszkodzenie ciała. Każda stosowana obrona musi być współmierna do stopnia zagrożenia.
6. Zgodnie ze szlachetnymi zasadami samoobrony, należy udzielić pomocy nawet agresywnemu napastnikowi, jeżeli w czasie akcji doznał obrażenia ciała.

Ostateczne konkluzje dotyczące kultury fizycznej i jej roli w podniesieniu bezpieczeństwa człowieka wiąże się z rolą kultury fizycznej w samoorganizacji jednostek i kolektywów ludzkich. Kultura fizyczna bowiem, w sposób holistyczny oddziałuje na podniesienie poziomu samoorganizacji człowieka poprzez natychmiastową samokontrolę, którą odzyskujemy po zaistnieniu nieprawidłowości w organizacji procesu psychofizycznego samodoskonalenia. „Barometrem” samokontroli jest tu nasz organizm i występujące w nim mechanizmy fizjologiczne. Natychmiast określają one zaniedbania, błędy, czy dysfunkcje samoorganizacji. Stają się tym samym istotnym, bezpośrednio odczuwalnym czynnikiem kształtowania naszej filozofii organizacji²², wraz z jej ontologicznymi, epistemologicznymi i etycznymi aspektami. Filozofia ta w znacznym stopniu służy do budowania kultury bezpieczeństwa.

²² J. Piwowski, *Wybrane elementy filozofii organizacji*, „Zeszyt Problematyczny” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2011, nr 2, s. 69-82.

Bibliografia

1. W. Czajkowski, J. Piwowarski, *Administracja z ludzką twarzą*, „Zeszyt Naukowy” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2008, nr 2.
2. M. Drwięga, *Ciało człowieka. Studium z antropologii filozoficznej*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2005, ISBN 83-71888-23-6.
3. T. Hanausek, *Zarządzanie bezpieczeństwem – nowa dziedzina nauki*, [w:] *Bezpečność a ochrona majątku*, LIPORT LFK, Koszyce 2001, ISBN 83-91502-63-5.
4. K. Kondratowicz, *Jiu-Jitsu. Sztuka walki obronnej*, Wydawnictwo „Czasopisma Wojskowe”, Warszawa 1991, ISBN 83-90017-27-X.
5. L. Korzeniowski, *Securitologia. Nauka o bezpieczeństwie człowieka i organizacji społecznych*, EAS, Kraków 2008, ISBN 83-91993-28-0.
6. L. Korzeniowski, T. Ambroży, *Potrzeba aktywności fizycznej i bezpieczeństwa a hierarchia wartości w treningu holistycznym*, „Annales. Medicina”, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, 2005, nr 3.
7. L. Korzeniowski, *Osobowość menadżerów w warunkach zagrożenia biznesu*, „Zeszyty metodyczno-naukowe”, Wydawnictwo AWF w Katowicach, Nr 19, s. 200.
8. L. J. Krzyżanowski, *O podstawach kierowania organizacjami*, PWN, Warszawa 1999, ISBN 83-01127-41-4.
9. H. Kuński, *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000, ISBN 83-71714-15-7.
10. J. Lipiec, *Świat wartości*, FALL, Kraków 2001, ISBN 83-86505-53-2.
11. T. Łobożewicz, *Turystyka jako forma kultury fizycznej w życiu człowieka*, PTNKF, Warszawa 1988.
12. A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990, ISBN 83-21111-18-1.
13. W. Mynarski, *Wartości ciała jako motyw aktywności fizycznej człowieka*, [w:] *Badawcze podejście do sztuk i sportów walk. Podręcznik dla służb mundurowych*, Jacek Sikora (red.), Wydawnictwo Szkoły Policji, Katowice 2004.
14. A. Pawłucki, *Pedagogika wartości ciała*, AWF, Gdańsk 1996.

15. J. Piwowarski, W. Czajkowski, *Kreowanie bezpieczeństwa według koncepcji japońskich*, „Zeszyt Naukowy” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2010, nr 4.
16. J. Piwowarski, *Etyka w administracji i jej źródła*, Wydawnictwo WSBPI „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2011, ISBN 978-83-930321-3-6.
17. J. Piwowarski, *Bezpieczeństwo jako pożądaný stan oraz jako wartość*, [w:] *Bezpieczeństwo jako wartość*, Materiały z II Konferencji Naukowej *Bezpieczeństwo jako wartość* z 18 kwietnia 2008, Wydawnictwo WSBPI „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2010, ISBN 978-83-930321-1-2.
18. J. Piwowarski, *Rozwój osobowości jako przyczynek do konstrukcji autonomicznego systemu bezpieczeństwa*, „Zeszyt Problemowy” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2011, nr 2.
19. J. Piwowarski, *Samurajska tradycja w zarządzaniu kryzysowym*, [w:] *Riešenie krizových situácií v špecifickom prostredí*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Żylinie, Žylyna 2011.
20. J. Piwowarski, *Samodoskonalenie i bezpieczeństwo w samurajskim kodeksie Bushido*, Collegium Columbinum, Kraków 2011, ISBN 978-83-762405-7-2.
21. J. Piwowarski, *Wybrane elementy filozofii organizacji*, „Zeszyt Problemowy” WSBPI „Apeiron” w Krakowie, 2011, nr 2.
22. V. Porada, *Teoretický rozbor policejní informace, situace a identifikace policejní činnosti*, „Bezpečnostní teorie a praxe”, Sborník Policejní Akademie ČR, Praga 2003.

Recenzent – Reviewer:

dr hab. Krzysztof Kaganek – Katedra Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie.