

## KULTURA FIZYCZNA WOBEC PROBLEMU BEZPIECZEŃSTWA ONTOLOGICZNEGO

Bezpieczeństwo oznacza pewien stan obiektywny, polegający na braku zagrożenia, odczuwany subiektywnie przez jednostki lub grupy. Współczesne definicje bezpieczeństwa postrzegają je jako stan i poczucie pewności oraz wolność od zagrożeń<sup>1</sup>. Jak zauważył Janusz Gierszewski, przegląd definicji bezpieczeństwa wskazuje, iż jest ono postrzegane jako skomplikowany system wraz z licznym układem podsystemów, które mają na celu zapewnienie bezpiecznego rozwoju jednostce, zbiorowości i narodowi przy użyciu środków prawnie dostępnych<sup>2</sup>. Jest to zatem system wzajemnie związanych czynników i ich własności, mających wpływ na powstanie, rozwój i rezultaty społecznych zjawisk, które wpływają na zdrowie, życie i wszelkie inne wartości w konkretnym społeczeństwie.

Tak odbierane bezpieczeństwo jest przedmiotem zainteresowania wielu nauk biologicznych, technicznych, medycznych, rolniczych i społecznych. Należy ono do pojęć stosowanych nader często. Odnosi się ono do zjawiska na różnych poziomach: od bezpieczeństwa o charakterze globalnym (dla którego zagrożenie stanowią konflikty w różnych regionach świata, niepokojące zjawiska klimatyczne itp.), przez bezpieczeństwo regionalne i lokalne, dotyczące m.in. ruchu drogowego, imprez masowych artystycznych i sportowych, warunków pracy, życia oraz różnych form współżycia, po bezpieczeństwo indywidualne, dotyczące bezpośrednio jednostki ludzkiej (sprawność funkcjonalna, zdrowie, poziom życia, brak agresji pochodzącej od innych osób, status materialny i społeczny). Jego brak lub obniżenie jakiegokolwiek z poziomów bezpieczeństwa traktowane są jako zagrożenia, czyli zjawiska potencjalnie niebezpieczne dla funkcjonowania człowieka. Anthony Giddens posługuje się kategorią bezpieczeństwa ontologicznego, które oznacza poczucie trwania i porządku zdarzeń, w tym również zdarzeń wykraczających poza obszar bezpośredniego doświadczenia jednostki. Poczucie bezpieczeństwa ontologicznego jednostka zyskuje, idąc drogą różnego rodzaju przeżyć, kryzysów i zawirowań. Istotnym elementem w tak pojmowanym bezpieczeństwie jest, zdaniem A. Giddensa, „ufność pokładana w egzystencjalnych punktach zaczepienia, w sensie emocjonalnym i w pewnym stopniu poznawczym, opiera się na nabytej we wczesnych doświadczeniach dziecka pewności co do tego, że na innych można polegać”<sup>3</sup>

---

1 J. Stańczyk (1996), *Współczesne pojmowanie bezpieczeństwa*, Warszawa.

2 J. Gierszewski (2010), Postrzeganie bezpieczeństwa na podstawie przeglądu definicji. W: P. Sienkiewicz, M. Marszałek, H. Świeboda [red.], *Metodologia badań bezpieczeństwa narodowego. Bezpieczeństwo*, Warszawa, s. 89.

3 A. Giddens (2007), *Nowoczesność i tożsamość*, Warszawa, s. 54.

Poczucie bezpieczeństwa ontologicznego jest stanem równowagi, który odsuwa na bok lęk i wątpliwości o charakterze egzystencjonalnym. Człowiek żyjący w świecie stworzonym zarówno przez siebie jak również przez innych ludzi, aby osiągnąć ten stan musi wykazać się zaufaniem zarówno do siebie jak i otaczającej go rzeczywistości. Kultura zaufania wyróżnia trzy rodzaje oczekiwań: po pierwsze oczekiwanie opiekuńcze ujawniające się w liczeniu na pomoc innych ludzi, po drugie oczekiwanie aksjologiczne ujawniające się w liczeniu na takie cechy innych jak sprawiedliwość, odpowiedzialność czy uczciwość; po trzecie oczekiwanie efektywnościowe czyli liczenie, iż partnerzy zachowają się w sposób instrumentalny. Jednostka w toku swojego aktywnego i świadomego życia zyskuje podstawowe zaufanie, które można scharakteryzować, posługując się określeniem Piotra Sztompki, jako prawidłowe przewidywanie działań innych ludzi, które mają wpływ na działania jednostki w sytuacji, gdy wybór działania musi zostać dokonany, zanim możliwe będzie zaobserwowanie działań innych osób<sup>4</sup> Sztompka stworzył też najbogatszą typologię, wyróżniając aż dziewięciu adresatów zaufania. Formy zaufania podzielił na osobiste, społeczne, pozycyjne, grupowe, publiczne, technologiczne, konsumpcyjne, systemowe, anonimowe. Według Sztompki ludzie próbują sobie radzić z niepewnością i ryzykiem, jakie przynosi przyszłość, przy pomocy trzech par orientacji: nadziei i rezygnacji (oznaczających pasywne, nieracjonalne przecucie), przekonania i wątpliwości (wciąż pasywna, ale w pewnym stopniu uzasadniona wiara) oraz zaufania i nieufności<sup>5</sup> Pierwsze dwie pary cechuje postawa kontemplacyjności, obojętności, zdystansowania i niezaangażowania. Korzystanie z nich pozwala człowiekowi obarczać winą za niepowodzenia i porażki okoliczności zewnętrzne, odwoływać się do dyskursu losu. Z kolei zaufanie i nieufność są silnie związane z niepewnością co do przyszłości; przychodzą nam z pomocą, kiedy nie mamy pełnej kontroli nad przyszłymi wydarzeniami, ale tylko wtedy, gdy siłą sprawczą są ludzie. W przypadku tej pary mamy do czynienia z aktywnym przewidywaniem i stawianiem czoła nieznanej przyszłości. Zaufanie jest zakładem podejmowanym na temat niepewnych, przyszłych działań innych ludzi. Na zakład ten składają się dwa elementy – przekonania i ich wyrażenie w praktyce, szczególne oczekiwania i wyrażenie przekonań poprzez działanie – przyjęcie zakładu. W miejsce biernego wyczekiwania tego, co przyniesie los, właściwego nadziei i przekonaniu, mamy tu aktywne zmierzenie się z przyszłością przez podjęcie działań pociągających za sobą przynajmniej częściowo niepewne i niemożliwe do kontrolowania konsekwencje. We współczesnym, wielokulturowym świecie, który charakteryzuje się różnorodnością stylów życia z dominacją tendencji hedonistycznych, propagowanych przez media notuje się często osłabienie roli autorytetów oraz relatywizację wyznawanych wartości. Ma to również związek z niebezpieczną krótkowzrocznością postępowania i unikaniem odpowiedzialności za negatywne skutki podjętych decyzji, co w konsekwencji może doprowadzić do braku zaufania zarówno do siebie, jak też do innych ludzi.

Dla potrzeb tego artykułu odniosę się do zaufania do wartości kultury fizycznej. Jednym z elementów odróżniających człowieka od innych istot żywych jest niezadowolnienie

4 Cyt. za: P. Sztompka (2007), *Zaufanie. Fundament społeczeństwa*, Kraków, s. 71.

5 Tamże.

z tego, czym obdarzyła go natura. Na bazie tego niezadowolenia, jak pisze Grabowski<sup>6</sup>, powstała kultura jako rezultat i motyw starań o ulepszenie natury. W toku dojrzewania do świadomości człowiek doszedł do przekonania, że warto również doskonalić samego siebie. Przedmiotem tego typu samodoskonalenia stały się zarówno właściwości umysłu, jak i ciała. Było to równoznaczne z narodzinami kultury podmiotowej, dzielonej niekiedy, w celach analitycznych, na duchową i fizyczną. Jednym z motywów, dla których człowiek doskonalił własne ciało, była potrzeba przetrwania i, co się z tym wiąże, bezpiecznego funkcjonowania. Funkcjonowanie człowieka w obszarze kultury fizycznej pozwala na uzyskanie swego rodzaju „odwagi istnienia”, której podstawą bytową jest troska o ciało jako bazę do bezpiecznego funkcjonowania. Wśród wyzwań wynikających z nowoczesności, które w swojej książce *Nowoczesność i tożsamość* wymienił Anthony Giddens, jest pytanie o prawa jednostki wobec własnego ciała. Temat ten jest bardzo istotny dla tzw. „polityki życia”, która, jak twierdzi Giddens, domaga się powrotu kryteriów moralnych w życiu społecznym i odbudowy wrażliwości na kwestie, które instytucje nowoczesności systematycznie rozmywiają<sup>7</sup>. Tematy te dotyczą również kultury fizycznej, czyli przestrzeni wartości, które są fundamentem dla wielu wyborów dotyczących stylu życia. Na przełomie wieków zmieniało się w bardzo istotny sposób spojrzenie na bezpieczne funkcjonowanie w odniesieniu do fizyczności człowieka. W owym bezpiecznym funkcjonowaniu nie chodzi tylko o silne i sprawne ciało, ale również, a może przede wszystkim, o ciało zdrowe i piękne. Dążenie do równowagi pomiędzy tymi aspektami bezpiecznego funkcjonowania staje się ważnym głosem w dyskusji nad bezpieczną jakością życia człowieka. Cieleśność wpisana w istotę człowieczeństwa jest wszechobecną dynamiczną całością. W przekonaniu A. Giddensa, obecnie w sposób szczególny „stajemy się odpowiedzialni za projekt własnego ciała i (...) w pewnym sensie jesteśmy zmuszeni je projektować, tym bardziej, im bardziej posttradycyjne są warunki społeczne, w których żyjemy”<sup>8</sup>. We współczesnych czasach powszechny staje się kult ciała i wiara w to, iż dzięki ciału jednostka manifestuje swoją odrębność i odmalowuje swoją indywidualność. W kulturze Zachodu coraz częściej postrzega się człowieka poprzez pryzmat własnego ciała. Jeżeli nie spełnia ono określonych przez społeczeństwo norm, człowiek musi zapomnieć o swoich marzeniach i planach. Ciało stanowi podstawę kształtowania się tożsamości. Piękno ciała staje się zatem wartością pożądaną, która ma gwarantować stabilne funkcjonowanie jednostki zarówno na płaszczyźnie indywidualnej, jak i społecznej. Propagowany przez środki masowego przekazu ideał piękna jest trudny do osiągnięcia dla przeciętnego człowieka, a dla znacznej większości niemożliwy do realizacji w zadawalającym okresie czasu. Medialny wizerunek jest jedynie bezrefleksyjnym obrazem, który przedstawia idealne proporcje budowy ciała, bez ukazania drogi do ich osiągnięcia. Staje się swoistego rodzaju marzeniem o pięknym ciele. Współczesne koncepcje socjokulturowe zakładają, że wartości cenione w danym społeczeństwie, medialnie wpajane ludziom mają często

6 H. Grabowski (1987), *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*, Kraków.

7 A. Giddens (2001), *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa, s. 304.

8 Tamże, s. 142.

odzwierciedlenie w ich indywidualnym systemie wartości. W społeczeństwie ponowoczesnym efektywne funkcjonowanie wymaga od człowieka respektowania ustaleń współczesnego świata, którego jednym z wymogów jest konstruowanie pięknego ciała. Częste próby modyfikacji cielesności wychodzą po pierwsze: naprzeciw tym oczekiwaniom, a po drugie są pewnego rodzaju niebezpieczeństwem. Piękne ciało, stając się koniecznym wymaganiem współczesności, stać się może podobnym rodzajem uprzedmiotowienia ciała jak odwiecznie znane rytuały składania ofiar z ludzi, samobiczowania w imię praktyk religijnych czy też niewolnictwa oraz prostytutki.

Dochodzenie do ideału piękna nie zawsze podąża po bezpiecznej drodze. Wraz z postępowaniem w wielu dziedzinach medycyny i rozwojem technologii, ciało człowieka jest poddawane różnego rodzaju przemianom nie bacząc na konsekwencje tychże przemian. Zabiegi chirurgiczne, wyniszczające organizm diety i różnego rodzaju zabiegi na ciele są drogą na skróty do wymarzonego ideału cielesności. Koniecznym warunkiem dla odniesienia sukcesu we współczesnym świecie jest estetyczny wygląd, niezależnie jakim kosztem osiągnięty. Piękne ciało staje się celem życia, podobnie zresztą jak mistrzostwo sportowe również dokonane za pośrednictwem ciała. Zarówno jednak w jednym, jak i drugim przypadku potrzebna byłaby kontrola antydopingowa, czy przypadkiem droga do sukcesu nie odbywa się na skróty. W sporcie pomimo tego, iż system wykrywania niedozwolonego wspomaganie jest ciągle niedoskonały, to jednak stanowi on pewien próg znacznie ograniczający ten proceder niebezpiecznej i nienaturalnej rywalizacji. Konkurencja w życiu codziennym uwzględnia wartość pięknego ciała, nie biorąc pod uwagę drogi, po której przebiega jego tworzenie. Nikt nie zastanawia się nad tym, czy piękna sylwetka osiągnięta została poprzez zastosowanie dobrze zbilansowanej diety, dzięki efektywnym ćwiczeniom fizycznym, czyli poprzez realizację zdrowego stylu życia. Liczy się tylko finalny efekt, a podziw wzbudzają idealne proporcje i kształty. Większość kobiet oglądając w programach telewizyjnych szczupłe i zgrabne modelki, doświadcza uczucia smutku z powodu braku takiej sylwetki. Powoduje to brak akceptacji wizerunku własnego ciała i co często za tym idzie ogromną frustrację. Świadomość niespełnienia tych warunków staje się źródłem subiektywnie odczuwanego cierpienia osoby. Do ideału piękna dąży się za wszelką cenę, uważając iż pozwoli to na osiągnięcie sukcesu i życiowej stabilizacji. Jednakże takie postępowanie mające na celu uzyskanie stabilizacji i równowagi, poczucia zadowolenia psychofizycznego staje się często zagrożeniem dla człowieka. Droga do szybkiego cielesnego sukcesu wiąże się często z destruktywnymi wartościami dla zdrowia. Mit piękna staje się nowego rodzaju zagrożeniem rozumianym jako 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 (warunków) dla dalszego prawidłowego rozwoju. Wszelkie zabiegi dotyczące cielesności powinny służyć dobru człowieka rozumianemu jako coś, co przynosi mu zadowolenie, korzyści, pomyślność i jest wartością rzeczywistą i prawdziwą. U podłoża wszelkich procesów wartościowania leży sąd o tym, co pożyteczne, potrzebne i ważne. To powoduje, że bezpieczeństwo urasta dla człowieka także do rangi wartości. Wartością jest to, co ma znaczenie dla podmiotu w każdym z wymiarów i stron jego egzystencji.

niezależnie od świadomości tego znaczenia lub prawdziwej wiedzy o nim. Jest to zatem to, co w zabiegach kształtujących cielesność jest dobrego, potrzebnego, korzystnego dla podmiotu i co budzi w podmiocie odpowiednie reakcje w akcie aksjologicznym. W odniesieniu do człowieka będą to zatem wszelkiego rodzaju ćwiczenia fizyczne, które indywidualnie dostosowane do ćwiczącego podmiotu przyniosą oczekiwane rezultaty w postaci pięknego ciała. Wartością jest zatem nie tylko to, co przeżywamy, ale i to, co objawia się nam w późniejszych realizacjach, rzeczywistościach. Są wartości dla psychiki, dla ciała oraz dla całej struktury człowieka. Wartości są odpowiedzią na marzenia, pragnienia i cele. Zatem marzenie o pięknie zbudowanym ciele wyłania się jako wartość pożądana. Można by powiedzieć, iż tworzy się pewnego rodzaju system wartości w odpowiedzi na własne pragnienia. Wartości wypełniające ludzki byt, gdy są pożądane, przynoszą radość i pozytywne wrażenia, mogą być wartościami witalnymi. Nie chodzi tu zatem o przyjemność tu i teraz, ale o bardziej odległe oddziaływanie. Często zapatrzenie się tylko w terażniejszość, szczególnie w aspekcie pięknego wyglądu, przynosi krótkotrwałe korzyści, objawiające się w radości na co dzień, ale w odległej przyszłości przynoszące zgubę.

Rozwój cywilizacji związany jest z niepohamowaną chęcią dotyczącą oswojenia natury, ale także z dążeniem do uzyskania dominacji nad nią w każdym elemencie życia zarówno w aspekcie biologicznym jak również społecznym. Konstruktywnym kierunkiem działania będzie jednak podążanie drogą, która jest zgodna z naturą. Marzeniem współczesnego człowieka jest to, aby mógł w pełni decydować o swoim losie. Przewidywanie przyszłych zdarzeń jest przyjmowane przez człowieka poprzez określenie szacunku ryzyka. Świadome działanie współczesnych ludzi opiera się na sztuce przewidywania skutków swojego postępowania. Otwartość na przyszłość i pęd do nowoczesności spowodowały, iż człowiek częstokroć zapomina o tym, że podstawą jego działalności jest zdrowy i sprawny organizm. Określenie zdrowia jako stanu pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowitego braku choroby czy niepełnosprawności, jest istotą postrzegania ważnej roli dbałości o swój organizm. W ostatnich latach definicja zdrowia została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”, a także o wymiar duchowy.

Nowoczesność, innowacyjne technologie zmniejszyły ryzykowność pewnych sfer i sposobów życia, ale jednocześnie wyłoniły nowy rodzaj zagrożeń. Współcześnie często obserwuje się dramat życia powierzchownego, pozbawionego głębi, co prowadzi w konsekwencji do paraliżu uczuć, unikania więzi interpersonalnych. Wyścig za sukcesem w wybranej dziedzinie życia jest dążeniem na oślep, bezrefleksyjnym w stosunku do chwili obecnej. Życie zdominowane jest chęcią osiągnięcia szczytu, który jest celem tak istotnym, iż nie dostrzega się przyjemności z działania. A właśnie codzienne działanie jest wartością najbardziej cenną, gdyż pozwala na czerpanie radości w dniu codziennym. Jest codziennym budowaniem wartości witalnych i hedonistycznych. Człowiek bywa zagubiony w chaosie różnorodnych oczekiwań nowoczesności. Z jednej strony stawia sobie wysokie wymagania intelektualne, z drugiej osiągnięcia techniki nie pozwalają mu na pełną świadomość, ponieważ urządzenia, które miały pomóc człowiekowi, często go zastępują. Jedno co człowiek posiada naprawdę i zawsze, jest jego ciało, którym może

zarządzać. Świat rozwija się, a jednocześnie ubożeje poprzez zatracenie głębszych uczuć, które pozwalają człowiekowi być człowiekiem. Celem wychowania w obszarze kultury fizycznej jest osiągnięcie takiego osobowego stanu, w którym to człowiek osiąga wolność, pozwalającą na dokonywanie właściwych wyborów postępowania. Wolność ta jednak musi opierać się na gruntownej wiedzy ekspertów kultury fizycznej. Bardzo dużym zagrożeniem współczesności jest osłabienie wzorców kultury fizycznej, które wcześniej zostały wypracowane przez całe pokolenia ekspertów tej wielowymiarowej dziedziny. Budowanie przez młode pokolenie projektów własnego życia jest często działaniem ryzykownym, opartym na odrzucaniu tychże autorytetów. W procesie edukacji powinno się zmierzać do ukształtowania wzorów zdrowego stylu życia, na który składa się: odpowiednia dieta, właściwa ilość ćwiczeń fizycznych, odpowiednia ilość snu, właściwa opieka medyczna. Styl życia człowieka można rozpatrywać jako wypadkową wielu zachowań zdrowotnych. Tylko w pełni zdrowa jednostka ma szansę zaspokoić wszystkie swoje potrzeby, może się rozwijać i realizować w rozlicznych pasjach, może osiągać ambitne cele, które dają satysfakcję i poczucie szczęścia. Zdrowy styl życia w dorosłym wieku powoduje zmniejszenie zagrożeń dla jednostki, poprzez uzyskanie zdrowego i sprawnego ciała. Istotne wydaje się również uzyskanie świadomości tegoż ciała i zaufanie, iż nie zawiedzie ono w sytuacjach przełomowych. By osiągnąć owo bezpieczeństwo i zmniejszyć ryzyko chorób, trzeba systematycznie dbać o cielesną aktywność, która koresponduje ze zdrowym stylem życia. Wysoko rozwinięta medycyna we współczesnym świecie po części radzi sobie z zaniedbaniami związanymi ze stylem życia na wielu płaszczyznach. Tabletki uzupełniają wartości odżywcze pożywienia, zabiegami chirurgii plastycznej można zmodyfikować mankamenty w budowie ciała. Farmakologia jednak nie jest w stanie całkowicie zastąpić aktywności ruchowej, racjonalnej diety. Brak tychże elementów w nowoczesnym stylu życia staje się zagrożeniem. Codzienne zachowanie człowieka prowadzącego tzw. normalny tryb życia na ogół nie jest postrzegane w kategoriach ryzyka dla zdrowia. Jeżeli człowiek nie podejmuje jakichś niebezpiecznych przedsięwzięć typu sporty ekstremalne, szybka jazda samochodem, nadużywanie alkoholu itp. zwykle się nie dostrzega szczególnych zagrożeń. Z punktu widzenia przeciętnego człowieka jednostkowe działania podejmowane w życiu codziennym nie stanowią istotnego zagrożenia dla zdrowia i życia. A jeżeli nawet takie zagrożenia są zauważane, to postrzega się je jako oddalone w czasie, i w związku z tym nie traktuje się ich jako problemu. Poczucie normalności odczuwane w codziennym życiu człowieka nie jest jednak otrzymane w darze, ale wymaga wypracowania na wielu życiowych płaszczyznach. Praca ta odnosi się szczególnie do ciała, a zwłaszcza do jego ruchu, ponieważ jest ono niezbędnym warunkiem istnienia jednostki.

W obszarze kultury fizycznej znajdują się formy aktywności, które niosą ze sobą wiele wartości mających wpływ na uzyskanie poczucia zaufania zarówno do siebie samego jak również do świata zewnętrznego. Poprzez doświadczenie wielokrotnie powtarzanych, ćwiczeń, człowiek poznaje swoje ciało, zyskując do niego zaufanie, stawia mu coraz większe wymagania, które pozwalają mu sprawnie działać. Staje się ono podstawą sprawnego i efektywnego działania, zarówno fizycznego, jak i umysłowego. Człowiek, zyskując zaufanie do własnego ciała, zmniejsza ryzyko braku cielesnej tożsamości. Istot-

nym elementem tego zaufania jest proces wychowania według wzorca sprawnościowego kultury fizycznej. Wartościotwórczy, ale także wzorotwórczy, system oddziaływania w zakresie „uprawy ciała” daje podstawę do pozytywnego, uczuciowo-poznawczego nastawienia wobec siebie, innych ludzi oraz otaczającej rzeczywistości. W pierwszym etapie edukacji ważne jest wypracowanie właściwych nawyków ruchowych, których wykorzystywanie staje się w życiu dorosłego człowieka rutyną. Metodyka nauczania ruchu zarówno w życiu codziennym, jak też w zorganizowanych formach kultury fizycznej jest sposobem osvajania ciała z nowymi nieznanymi ruchami. Charakteryzuje się ona bogactwem środków (ćwiczeń), które pozostawiają ślad w cielesnej organizacji. Tenże ślad mogą pozostawić zarówno zewnętrzne impulsy, jak również doznania wewnętrzne. Wielokrotne powtarzanie poznawanych ruchów w konsekwencji prowadzi do tworzenia się nawyku ruchowego, osłabiającego afektywność, emocjonalność, uczuciowość. Inaczej mówiąc, jednostka ludzka wykonuje swój ruch niejako automatycznie nie myśląc o technice wykonania i nie odczuwając go w jakiś szczególny sposób. Pożądanym stanem jest fakt, iż ruch ten jest doskonały technicznie, zgodny z zasadami biomechaniki. Inaczej mówiąc, jest on wyuczony pod kontrolą ekspertów, w dobrze zorganizowanym procesie nauczania. Ciało jest organizmem, w którym łączą się przyjemne lub przykre impresje i poprzez to staje się ono zorganizowaną strukturą. Osiągnięcie stanu równowagi cielesnej, właściwej mechaniki ruchu, odpowiednich napięć mięśniowych oraz stanów rozluźnienia jest możliwe tylko poprzez właściwie dobrane ćwiczenia. Bogactwa tychże środków dostarczają formy kultury fizycznej, które nie są zwykle nośnikiem przełomowych wyzwań, ale stanowią uporządkowany system związany z uprawą ciała i niosą ze sobą określone wartości. Można powiedzieć, iż ten system wartości jest nośnikiem bezpieczeństwa bytu ontologicznego na poziomie fundamentalnym. Uzyskanie tego poczucia bezpieczeństwa jest wartością, którą pragnie się przenosić w kolejne etapy życia, dlatego tak ważne jest, by młody człowiek proces rutynowej dbałości o cielesność rozpoczął pod okiem nauczyciela przekazującego właściwe sposoby postępowania. Na początku swej drogi ufność do nauczyciela jest swego rodzaju zabezpieczeniem egzystencjalnym, które pozwala na podejmowanie nowych wyzwań. Wielorakość form ruchowych, które proponuje się uczniom, pozwala na zapoznanie się z niezliczoną ilością rozwiązań motorycznych. Są one częstokroć ruchami użytkowymi, warunkującymi sprawność użytkową, pozwalającą na efektywne funkcjonowanie w życiu codziennym. Tak więc zaufanie i właściwe kompetencje nauczyciela są bazą dla wychowania do aktywnego stylu życia, warunkującego bezpieczne funkcjonowanie. Ograniczanie młodym ludziom dostępności do wszelkich form kultury fizycznej, a także obniżanie wymagań dotyczących kompetencji i wiedzy nauczycieli wychowania fizycznego, jest zagrożeniem wynikającym z nowoczesności. Programy komputerowe, poradniki, wskazówki na portalach internetowych czy też korzystanie z konsultacji z pseudoekspertami wykreowanymi przez media, nie zastąpią dobrze wykształconego nauczyciela czy też instruktora, który gwarantuje czuwanie nad właściwą techniką ruchu wykonywanego z odpowiednią intensywnością. Dobrze przeprowadzone ćwiczenia podczas lekcji wychowania fizycznego są fundamentem bezpieczeństwa ontologicznego jednostki. Są one dla większości ludzi wstępem do aktywnego życia, ale również pozwalają na wy-

lonienie osób szczególnie utalentowanych do sportu. Formy uczestniczenia w kulturze fizycznej, tj. wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa, sport, zakorzenione w ruchowej tradycji we współczesnym społeczeństwie, są gwarancją przewidywalności postępowania w odniesieniu do własnego ciała. Jest tylko jeden warunek tejże gwarancji. Jest nim wzmocnienie podmiotu poprzez przewidywalność efektów wynikającą z zaufania do nauczycieli, instruktorów i trenerów. Niestety wolność, która zdominowała współczesną kulturę, spowodowała niezrozumienie tegoż problemu i pozwoliła na dopuszczenie do głosu ludzi o nieodpowiednich kwalifikacjach. Osoby te wykreowane przez media stanowią zagrożenie, które zaburza cielesną tożsamość zdrowego człowieka. Może to stanowić o istocie zachwiania podstaw bezpieczeństwa ontologicznego, które oparte jest na przekonaniu zarówno o przewidywalności świata zewnętrznego, jak również na rutynowych działaniach podejmowanych przez uczestników danej kultury.