

**Ewa Koprowiak, Aleksandra
Lubczyńska, Beata Nowak**

**Styl życia osób podejmujących
wspinaczkę wysokogórską : wybrane
aspekty**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 167-177

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.

Ewa Koprowiak, Aleksandra Lubczyńska, Beata Nowak

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

**STYL ŻYCIA OSÓB
PODEJMUJĄCYCH WSPINACZKĘ WYSOKOGÓRSKĄ
WYBRANE ASPEKTY**

Wstęp

Problematyka aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego jest jednym z szerzej dyskutowanych obecnie zagadnień w ramach programów mających na celu poprawę zdrowia ludności [Zawadzka, 2001]. W ostatnich latach nastąpił znaczny rozwój cywilizacyjny i urbanizacyjny, czego skutkiem jest między innymi wzrost tempa życia oraz aktywności zawodowej. Coraz węższa specjalizacja zawodowa często prowadzi do zmniejszenia ilości czasu wolnego, ponieważ wiele działań wchodzących w zakres obowiązków zawodowych realizowanych jest poza formalnym czasem pracy. W tej sytuacji istotne wydaje się wprowadzanie zmian w stylu życia. Chodzi tu o taki styl życia, którego głównym elementem jest aktywność fizyczna, połączona z optymalnym rozkładem zajęć, czyli znalezienie w czasie wolnym miejsca na świadomą i zaplanowaną aktywność fizyczną jako środka na regenerowanie sił fizycznych, psychicznych i społecznych człowieka, na tak zwany *life skills*. Za B. Hodanem można stwierdzić, że aktywność fizyczna wpływa na:

- podnoszenie jakości aktywności we wszystkich sferach życia,
- tworzenie i zaspokajanie życiowych potrzeb,

- tworzenie i jakość wszystkich społecznych i ekonomicznych relacji, które zachodzą między ludźmi,
- tworzenie systemu wartości i idei, które warunkują różne rodzaje aktywności ludzkiej [Hodan, 2002].

Tym samym, zdaniem autora, aktywność fizyczna istotnie oddziałuje na sposób i styl życia człowieka.

Zagadnienie kształtowania postaw i wartości (czyli inaczej mówiąc, dążeń życiowych i modelu konsumpcji) przez aktywność fizyczną jest w ostatnich czasach szczególnie istotne, ponieważ ugruntowuje się opinia na temat kryzysu wartości w życiu społecznym [Karolczak-Biernacka, 1999; Krawczyk, 1995; Żukowscy, 2001].

Tematyce stylu życia i jego uwarunkowaniom poświęcono wiele prac [zob. m.in. Hodan, 2002; Żukowscy, 2001; Krawczyk, 1995]. W artykule przyjęto definicję stylu życia jako „pewnej całości, obejmującej wybory w trzech wzajemnie ze sobą powiązanych sferach: w sferze uznawanych i odczuwanych wartości, w sferze zachowań (najczęściej realizowanych w czasie wolnym) oraz w sferze przedmiotów, którymi ludzie się otaczają w swym najbliższym otoczeniu” [Jawłowska, 1976; s. 207]. Rozwijając wątek, styl życia w tym ujęciu nie jest sumą ważnych życiowo czynności, ale nadawaniem im formy.

Z takiej definicji stylu życia rodzi się pytanie, czy aktywność fizyczna, a dokładniej wspinaczka, może być ważnym elementem, wpływającym na zmianę stylu życia. Obecnie wielu naukowców zwraca uwagę na niepokojąco niski poziom uczestnictwa w aktywności fizycznej, szczególnie młodzieży polskiej. Czynniki wpływające na zmianę sposobów spędzania czasu spowodowały jednak paradoksalnie tendencję do intensywnego, zawierającego sporą dawkę adrenaliny, lecz stosunkowo krótkiego wysiłku fizycznego. Ten stan rzeczy potwierdza wzrastająca popularność sportów ekstremalnych, takich jak nurkowanie swobodne, wspinaczka czy różne formy surwiwalu.

Nasuwa się pytanie, czy istnieją formy aktywności fizycznej, które z jednej strony są atrakcyjne dla młodzieży i dorosłych, a z drugiej pomocne w kreowaniu stylu życia samorealizacyjnego?

Celem artykułu jest przedstawienie wspinaczki wysokogórskiej jako formy stwarzającej okazję do doświadczania wartości samego siebie, co jest cenną możliwością. Według R. Ingardena, ważne jest doświadczanie samego siebie w celu przekonania się, że każdy moment życia człowieka jest potencjalnie nowy, dlatego w tym ujęciu życie jest rodzajem twórczości [Ostrowska, 2006].

Specyfikę wspinaczki jako formy aktywności fizycznej wymagającej realizacji pewnych założeń (asekuracji, doskonalenia fizycznego i kształtowania odporności psychicznej, realizującej się w niepowtarzalnych okolicznościach przyrody i stawiającej pewne ekstremalne wyzwania) można skutecznie wykorzystywać do działań wychowawczych.

W ostatnich czasach na świecie i w Polsce widoczne jest przekształcanie się wspinaczki dotychczas postrzeganej jako aktywność elitarna, dostępna ludziom młodym i wysportowanym, o dużej tężyznie fizycznej, w coraz popularniejszą aktywność, wręcz masową, o czym świadczą między innymi licznie powstające w Polsce ściany wspinaczkowe. Fenomen wspinaczki można tłumaczyć jej wielorakim wpływem na człowieka: po pierwsze, możliwością oddziaływania środowiska przyrodniczego, w którym wspinacz podziwiając piękno przyrody, może zarazem znaleźć ciszę i spokój; po drugie, kwestią planowości i bezpieczeństwa. Każde wspinanie to nauka wzajemnej asekuracji i wzajemnej odpowiedzialności za siebie i innych. A. Wolski twierdzi, że: „wspinaczka jest doskonałą formą doświadczania swoich możliwości bez szczególnego wspierania i naciskania” [Wolski, 2008, s. 7]. Specyfika tej formy aktywności sprawia, że wspinacz powinien być zobligowany do przestrzegania „systemu partnerskiego”. Osoba wchodząca na górę musi obserwować swojego partnera, komunikować się z nim, w razie potrzeby udzielić mu pomocy, ale także kontrolować siebie, by nie stać się z kolei zagrożeniem dla partnera. We wspinaczce ważny jest też czynnik społeczny: kompetencje wspinaczkowe są zdobywane przez liczbę przebytych dróg i zwiększanie ich stopnia trudności. Człowiek podnoszący swoje kwalifikacje techniczne jednocześnie podnosi swoją pozycję w środowisku wspinaczy, zyskując większe uznanie i prestiż. Istotną cechą wspinania jest także możliwość ukazania prawdziwej osobowości wspinaczy, czego obrazem jest ich podejście do wyjść na ściankę czy skałki. Człowiek pokonując drogi o coraz większym stopniu trudności, w pewnym sensie pokonuje siebie i tym samym kształtuje swoją osobowość. Pokonywanie strachu i własnych ograniczeń oraz nauka odpowiedzialności i planowania sprawiają, że wspinaczka staje się bardzo cennym polem działalności wychowawczej.

Wspinaczka jest specyficzną formą aktywności fizycznej, zaliczaną do sportów ekstremalnych. Z tym poglądem nie zawsze zgadzają się praktycy w tej dziedzinie. Wspomniany M. Wolski [2008], dla którego wspinanie jest rodzajem aktywnej rehabilitacji młodzieży autystycznej, twierdzi, że sport ten można

dostosować do poszczególnych osób, niezależnie od wieku, płci, wagi czy stopnia wytrenowania, by nie czuły one lęku i zagrożenia.

Wymienione powyżej czynniki powodują, że wspinanie stało się w ostatnich latach zarówno rodzajem aktywności rekreacyjnej i turystycznej, jak i formą rehabilitacji oraz środkiem resocjalizacji.

Z doświadczeń zagranicznych wynika, że wspinaczka jest przydatna między innymi w uczeniu rozwiązywania problemów i pracy zespołowej. Stosowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z przeciwnościami na ścianie przekłada się na umiejętność postępowania w codziennym życiu [Spaulding, 2008].

Celem przedstawionych w artykule badań było określenie wartości wychowawczych wspinaczki w ocenie badanych oraz wpływu wspinaczki na styl życia osób uprawiających tę dyscyplinę.

Ze względu na wieloaspektowość badań zastosowano następujące metody badawcze: sondaż diagnostyczny, monografię pedagogiczną oraz techniki badawcze – ankietę i wywiad. Do zbadania preferencji badanych posłużono się skalą skonstruowaną przez M. Nowackiego, zmodyfikowaną na potrzeby badawcze [Nowacki, 2002]. Badani mieli odpowiedzieć na pięć pytań dotyczących miejsca wspinaczki w systemie czasu wolnego, ocenianych pięciostopniową skalą Likerta. Do pomiaru wartości wychowawczych wykorzystano skalę D.D. Simmonsa i R.V. Dickinsona: *survey of values in sport* [Simmons, Dickinson, 1986] oraz typologię wartości wychowawczych w sporcie Z. Żukowskiej. Badani rangowali 14 wartości wychowawczych

Badania przeprowadzono wśród osób wspinających się na terenie Polski. Objęto nimi 30 osób w wieku od 14 do 59 lat, z podziałem na grupy wiekowe: młodzież i dorośli. Wyniki badań są oparte na analizie całościowej grupy wspinaczy, bez podziału na wiek.

Analiza wyników badań

1. **Charakterystyka badanych osób.** Poznanie cech demograficznych (płci, wieku, miejsca zamieszkania) oraz społeczno-ekonomicznych (wykształcenia, dochodu miesięcznego) pozwoliło scharakteryzować osoby uprawiające wspinanie. Ogółem przebadano 30 osób, w tym 43,3% stanowiły kobiety, a 56,7% mężczyźni.

Wiek respondentów – granice przedziałów wiekowych określono według okresów rozwoju osobniczego człowieka przyjętych przez W. Osińskiego [1990]. Badane osoby podzielono na dwie grupy wiekowe: młodzież (17–24 lata) i osoby dorosłe (25–55 lat). Najliczniejszą grupę pod względem wieku tworzyły osoby mieszczące się w przedziale 17–24 lata (66,6%), a osoby w przedziale wiekowym 25–55 lat stanowiły 33,3%.

Wykształcenie – ponad 50% badanych osób miało wykształcenie średnie, 30% – wykształcenie wyższe, 6,7% zasadnicze zawodowe i podstawowe.

Miejsce zamieszkania – utworzono cztery grupy porównawcze według następujących kategorii: wieś, miasto do 20 tys. mieszkańców, miasto od 20 do 100 tys. mieszkańców oraz miasto powyżej 100 tys. mieszkańców. Większość respondentów pochodziła z dużych miast (33,3%), z miast do 100 tys. mieszkańców – 26,7%, ze wsi – 23,3%. Najmniej badanych osób (16,7%) zamieszkiwało miasta do 20 tys. mieszkańców.

Średni dochód miesięczny netto na osobę w gospodarstwie domowym w badanej grupie wyniósł odpowiednio: do 700 zł – 13,4%, 700–1000 zł – 23,3%, 1000–1300 zł – 20,0% oraz powyżej 1300 zł – 33,3%.

2. Aktywność fizyczna. Chcąc określić poziom aktywności fizycznej respondentów, zapytano ich o ocenę swojej sprawności fizycznej, sposoby spędzania czasu wolnego i uprawiane formy aktywności fizycznej.

Większość osób oceniło swoją sprawność fizyczną jako bardzo wysoką. Połowa respondentów stwierdziła, że mają znacznie wyższy poziom sprawności fizycznej w porównaniu ze swoimi rówieśnikami, a tylko 6,7% oceniło ten stopień jako niższy. Samoocena sprawności fizycznej wydaje się potwierdzać wypowiedzi na temat preferowanego sposobu spędzania czasu wolnego. Zdecydowana większość badanych (80%) odpowiedziała, że woli spędzać czas w sposób bardzo aktywny fizycznie, a tylko 10% preferowało mniej aktywne fizycznie formy.

Dla 43,3% osób wspinanie jest najważniejsze spośród innych form aktywności fizycznej. Znacznie mniej (16,7%) respondentów uprawia tę formę rekreacji głównie w weekendy, a dla 20% osób wspinanie jest głównym zajęciem w wakacje. Niewiele osób (3,3%) często rezygnuje ze wspinaczki na rzecz innych zajęć (tabela 1).

Tabela 1

Preferowanie wspinaczki (%)

Pozycja skali	a	b	c	d	e
Wspinanie się jest głównym zajęciem w weekendy	16,7	30,0	16,7	23,3	13,3
Wspinanie się jest głównym zajęciem w wakacje	20,0	36,7	16,7	16,7	10,0
Często rezygnuję ze wspinania na rzecz innych zajęć	3,3	3,3	33,3	53,3	6,7
Wspinanie się w porównaniu z innymi formami sportu jest dla mnie najważniejsze	43,3	10,0	16,7	20,0	10,0

a – tak, b – raczej tak, c – trudno powiedzieć, d – raczej nie, e – nie.

Źródło: opracowanie własne.

Preferowanie wspinaczki potwierdza fakt, że najwięcej badanych uprawia ją systematycznie przez cały rok (33,3%), a 26,7% sezonowo, ale systematycznie. Z odpowiedzi na pytanie o staż wspinaczkowy wynika, że dla 40% jest to stosunkowo krótko uprawiana dyscyplina (od roku do 3 lat), 30% uprawia ją dłużej – od 3 lat do 5 lat, a tylko 20% respondentów ma długi staż – ponad 5 lat.

Interesujące badawczo jest zagadnienie czynników, które wpływają na podjęcie tej formy aktywności fizycznej. Wśród czynników najczęściej inicjujących uprawianie wspinaczki respondenci wymieniali: informacje od znajomych (73,3% osób wskazało ten czynnik jako główną przyczynę podjęcia wspinania), możliwość poszerzenia aktywności sportowej związanej ze sportami górskimi – 26,7%, a także Internet – 16,7%, i popularność wspinania – 13,3%.

Respondenci zwracali uwagę na brak utrudnień we wspinaniu (70%). Do najczęściej wymienionych barier w uprawianiu wspinaczki (których istnienie zadeklarowało 30% badanych) respondenci zaliczali: brak czasu (36,7%), problemy finansowe (33,3%), co wydaje się dość zaskakujące, ponieważ największy procent badanych (33,3) miał wysokie przychody miesięczne, oraz sprawy zawodowe lub szkoła (23,3%).

3. Wartości wychowawcze wspinaczki. W celu zbadania, jakie wartości wspinaczki są preferowane, skonstruowano skalę, składającą się z piętnastu twierdzeń, wzorowaną na skali Likerta. Każda osoba badana oceniała wartość charakteryzującą wspinanie jako formę aktywności fizycznej. Porównanie war-

tości średnich poszczególnych pozycji w skali wartości sportu zawartych w tabeli 2 pozwoliło ustalić preferowane wartości.

Tabela 2

Preferowane wartości wspinaczki przez badanych (%)

Pozycja skali	a	b	c	d	e	Me- diana	Współ- czynnik zmienności pozycyjny
Zdobycie nowej wiedzy	13,3	53,3	23,3	6,7	3,3	2,0	25,0
Źródło emocji	63,3	33,3	0,0	3,4	0,0	1,0	50,0
Wypoczynek	50,0	36,6	3,3	6,7	3,3	1,5	33,3
Utrzymanie dobrej kondycji	50,0	33,3	10,0	6,7	0,0	1,5	33,3
Pokonanie własnych ograniczeń	70,0	16,7	10,0	3,3	0,0	1,0	50,0
Sprawdzenie się w ekstremalnych warunkach	70,0	20,0	3,3	3,3	3,3	1,0	50,0
Przyjemność fizyczna	66,7	23,3	10,0	0,0	0,0	1,0	50,0
Realizowanie założonego celu	13,3	36,7	26,7	20,0	3,3	2,5	20,0
Źródło ryzyka	63,3	33,3	0,0	0,0	3,3	1,0	50,0
Współdziałanie z innymi	33,3	40,0	20,0	6,7	0,0	2,0	50,0
Oderwanie od codziennej krzątania	53,3	26,7	10,0	10,0	0,0	1,0	50,0
Podróżowanie	36,7	13,3	26,7	13,3	3,3	2,0	50,0
Ekspozycja kompetencji	6,7	23,3	30,0	23,3	10,0	3,0	33,3
Źródło prestiżu wśród znajomych	6,7	16,7	33,3	33,3	10,0	3,0	16,7
Zdobycie zawodu instruktora	20,0	23,3	13,3	23,3	20,0	3,0	33,3

a – tak, b – raczej tak, c – trudno powiedzieć, d – raczej nie, e – nie.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych pozwala stwierdzić, że najwyższą wartością wspinaczki były: możliwość pokonywania własnych ograniczeń, sprawdzenie się w ekstremalnych warunkach i przyjemność fizyczna płynąca z ruchu. Za najmniej ważne badani uznali ekspozycję własnych kompetencji, źródło prestiżu wśród znajomych, możliwość bycia członkiem zespołu (co wydaje się potwierdzać obiegową opinię o wspinaczach jako zdeklarowanych indywidualistach) oraz możliwość zdobycia nowej wiedzy.

4. Zmiany cech osobowościowych pod wpływem wspinania. Chcąc uzyskać informacje na temat wpływu wspinania na wybrane cechy osobowościowe, w autoocenie respondentów skonstruowano skalę zmian cech osobowościowych.

Na pytanie, czy wspinaczka wpłynęła na zmiany wybranych cech osobowościowych, większość respondentów nie deklarowała takiego wpływu (tabela 3). Najwięcej osób (80%) zauważyło u siebie zmianę nawyków zdrowotnych (np. rzucenie palenia). Wynik ten wydaje się optymistyczny, szczególnie że ta dyscyplina stawia dość wysokie wymogi zdrowotne, a nałogi typu palenie są ze wszech miar niewskazane dla bezpiecznego wspinania.

Ze względu na założenia badawcze pozytywny wydaje się fakt, że stosunkowo dużo osób (53,3%) zadeklarowało pozytywne zmiany, jeżeli chodzi o łatwość rozwiązywania problemów i tolerancję. Charakterystyczne dla wspinania się jest przebywanie w odmiennych warunkach (na ogół w terenie na tyle stromym, że wymaga on użycia co najmniej rąk, by utrzymać równowagę), co wręcz wymaga umiejętności podejmowania szybkich decyzji, by zakończyć eksplorację terenu w określony sposób. Ze względu na to, że na ogół wspinacze pokonują drogę w zespołach (minimum dwuosobowych), konieczność podejmowania pewnych decyzji wspólnie może sprzyjać zwiększeniu tolerancji dla decyzji drugiej osoby (partnera) i konieczności kompromisu.

Tabela 3

Zmiana cech osobowościowych ogółem (%)

Pozycja skali	Tak	Nie
Kontakty z innymi ludźmi	30,0	70,0
Reagowanie na trudne sytuacje	16,7	83,3
Większa pewność siebie	26,7	73,3
Łatwość rozwiązywania problemów	53,3	46,7
Samodzielność	26,7	73,3
Większa odpowiedzialność	30,0	70,0
Dostrzeganie piękna przyrody	46,7	53,3
Tolerancja	53,3	46,7
Samodyscyplina	20,0	80,0
Wyciszenie się	33,3	63,3
Nawyki higieniczne	80,0	20,0
Przewycięzenie słabości fizycznych	16,7	83,3
Przewycięzenie słabości psychicznych	16,7	83,3

Źródło: opracowanie własne.

Zastanawiające jest, że zdecydowana większość badanych nie zauważyła u siebie zmian pod wpływem wspinaczki, jeżeli chodzi o umiejętność reagowania na trudne sytuacje oraz przezwyciężania słabości fizycznych i psychicznych. Rodzi to pytanie o wizerunek wspinacza. Czy to oznacza, że ta dyscyplina już na wstępie wymaga specyficznych predyspozycji psychicznych i wysokich umiejętności fizycznych (technicznych), czy raczej że do uprawiania tej dyscypliny garną się ludzie mający określone cechy charakteru i poziom sprawności fizycznej? Spotykane są opinie, że środowisko wspinaczy lubuje się w podkreślaniu unikatowości swoich działań oraz konieczności posiadania odpowiednich cech fizycznych i psychicznych potrzebnych do uprawiania wspinaczki [*Wspinaczka...*]. W dyskusji nad możliwościami wykorzystania tej dyscypliny sportowej w wychowawczym oddziaływaniu warto się nad tym zastanowić.

Na podstawie uzyskanych wyników można sformułować następujące wnioski, choć autorki zdają sobie sprawę, że można je traktować tylko jako stwierdzenia o dużym stopniu ogólności oraz wytyczne do dalszych, wnikliwszych opracowań:

1. Wśród wspinających się osób aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w spędzaniu czasu wolnego. Mimo że część badanych oprócz wspinaczki uprawia inne formy aktywności fizycznej, to wspinanie uznali za najważniejsze.

2. Struktura osobowości nie zmienia się znacznie pod wpływem aktywności fizycznej (wspinaczki). Można stąd wysnuć wniosek, że ten rodzaj aktywności fizycznej nie determinuje zmian w cechach osobowości i umiejętnościach życiowych, chociaż aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w życiu człowieka jako środek do realizacji osobistych celów i potrzeb.

3. Specyficzny wizerunek osoby wspinającej się, jako sprawnej a nawet wyjątkowo sprawnej fizycznie, chcącej się wyżyć fizycznie (choć ryzyko nie jest najcenniejszym elementem) oraz pokonywać własne ograniczenia, może być okazją do wychowania przez sport (możliwość kształtowanie owego wizerunku) i wychowania do sportu (wzbudzenie chęci uzyskania takiego wizerunku).

4. Zbadany aspekt wychowawczy wspinaczki predysponuje do promowania programów wykorzystujących tę formę aktywności fizycznej w aspekcie wychowawczym oraz rozpowszechniania ich wśród osób promujących tę formę aktywności fizycznej (szczególnie wśród instruktorów wspinaczki).

Literatura

- Hodan B., *O problematyce stylu życia i jego optymalizacji*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 11.
- Jawłowska A., *Styl życia a wartości*, w: *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, red. A. Siciński, PWN, Warszawa 1976.
- Karolczak-Biernacka B., *Wartości kreowane przez sport*, „Kultura Fizyczna” 1999, nr 1–2.
- Krawczyk Z., *Kultura fizyczna a styl życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 2.
- Nowacki M., *Uwarunkowania aktywności żeglarskiej*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2002.
- Ostrowska U., *Aksjologiczne podstawy wychowania*, w: *Pedagogika*, t. 1, red. B. Śliwerski, GWP, Gdańsk 2006.
- Simmons D.D., Dickinson R.V., *Measurement of Values Expression in Sports and Athletics*, „Perceptual and Motor Skills” 1986, No. 62.
- Spaulding S., *Mountain Climbing*, „Parks & Recreation” 2008, October, Vol. 43, Issue 10.
- Wolski A., *Może jeszcze nie Mount Everest – z naszych autystycznych doświadczeń wspinaczkowych*, „Rewalidacja” 2008, nr 2.
- Wspinaczka*, www.wikipedia.pl, 14.03.2011.
- Zawadzka B., *Aktywność fizyczna dorastającej młodzieży warunkiem lepszej jakości życia*, w: *Zdrowie – ruch – fair play*, red. Z. Żukowska, R. Żukowski, Wydawnictwo Estrella, Warszawa 2001.
- Żukowska Z., Żukowski R., *Nowe trendy edukacyjne w świecie a skuteczność oddziaływania na uczestników zajęć rekreacyjno-turystycznych*, w: *Rekreacja i turystyka – współczesne dylematy, zadania i perspektywy*, Wydawnictwo PSNARiT, Poznań, 2001.

**LIFESTYLE PEOPLE TAKING CLIMBING
SELECTED ASPECTS**

Summary

Recent years have seen transformation of climbing in Poland and worldwide, from the activity which was previously viewed as an elitist activity, available to young and athletic people, with high-level physical fitness, into an activity which is gaining in popularity and becoming a mass sport, which is confirmed by e.g. increase in the number of new climbing walls. The goal of the study presented in this paper was to determine educational values of climbing assessed by the respondents and assessment of the effect of climbing on lifestyles of people who practice this sport. The research methods included diagnostic survey and pedagogical monograph, whereas research techniques were survey and interview. A modified scale developed by M. Nowacki was employed in order to investigate respondents' preferences. In order to measure educational values, a scale developed by D.D. Simmons and R.V. Dickinson (survey of values in sport) and a typology of educational values in sport by Z. Żukowska were used. The investigations were carried out among the people who do climbing in the area of Poland. They covered 30 people. The results of the study lead to the conclusions that the highest value of climbing was opportunity to face your own limitations and prove yourself in extreme conditions as well as physical pleasure of sport activity.

Translated by Rafał Wielgat