



Anna Kwaśna\*, Piotr Zarzycki  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

## WARTOŚCI GÓRSKIEJ AKTYWNOŚCI TURYSTYCZNEJ

### Abstract

Values of mountain tourist activity

The impact of mountain ecosystems on the modern man can appear as a source of satisfaction, self-expression and self-realization. A heterogeneity of tourism activity character (i.e. form and content) is desirable because it is a result of individual values, needs and tourism motives. As needs result form a particular system of values, active physical behaviour may be a response to the realization of the values. The lifestyle of an individual is shaped by these values and around them. The awareness and internalization of values allow to discover opportunities unknown before and stimulate activity in a certain direction. The theoretical basis of this paper is the classification and systematization of values introduced by Max Scheler. The following types of values are included: aesthetic, cognitive, vital, utilitarian, hedonistic, recreational, social. Max Scheler's idea is complemented by Maslow's hierarchy of needs. The aim of the work is to identify the specific nature of mountain tourism in socio-cultural terms and to systematize the accompanying values, on the basis of literature and the authors' own experience.

**Key words:** mountaineering, physical activity, values, motives, needs

**Słowa kluczowe:** turystyka, aktywność ruchowa, wartości, motywy, potrzeby

### WPROWADZENIE

Turystyka jest zjawiskiem, któremu zróżnicowanie społeczne towarzyszy praktycznie od zawsze (Agarwal i Brunt, 2006). Heterogeniczność charakteru (tzn. form i treści) aktywności turystycznej jest czymś pożądanym, gdyż wynika z indywidualnych wartości, potrzeb i motywów turystycznych (March i Woodside, 2005). Pożądane jest jak najszersze uczestnictwo społeczeństwa w aktywności turystycznej, która – oprócz pełnienia funkcji ekonomicznych (priorytetowych dla biznesu turystycznego, jak i dla państwa) – realizuje wartości rekreacyjne, witalne, wychowawcze, poznawcze, estetyczne, utylitarne itd. „Bycie turystą to jeden z wyznaczników bycia nowoczesnym. Nigdzie nie wyjeżdżać, to tak, jak nie mieć samochodu albo ładnego domu. W społeczeństwie nowoczesnym turystyka stała się symbolem statusu, a przy tym uchodzi za warunek zdrowia” (Urry, 2007, s. 17).

W niniejszej pracy posłużono się wąskim rozumieniem aktywności turystycznej, odnosząc ją do samego uczestnictwa populacji w różnorodnych formach turystyki. Pojęcie to dotyczyć więc będzie osób, które w ustalonym okresie brały udział w wyjazdach poza swoje codzienne środowisko w celach niezwiązanych bezpośrednio z pracą ani zmianą miejsca zamieszkania.

### CEL BADAŃ

Celem badań jest określenie wartości towarzyszących górskiej aktywności turystycznej w odniesieniu do typologii wartości Maxa Schelera. Utworzenie systematyki takich wartości – w oparciu o literaturę przedmiotu, jak i doświadczenie autorów<sup>1</sup> – pozwoli na

---

<sup>1</sup> Piotr Zarzycki zorganizował kilkadziesiąt wypraw górskich i wysokogórskich w zakresie pieszej turystyki górskiej, wspinaczki skałkowej, survivalowych zachowań rekreacyjnych, narciarstwa zjazdowego oraz rowerowych eskapad. Ma ponadto blisko 30-letnie doświadczenia z wypraw w góry

---

\* Autor korespondencyjny

podjęcie dyskusji nad jej kształtem oraz realizację badań dotyczących oceny zaproponowanych wartości przez turystów.

## GÓRSKA AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNA

Współcześnie góry wciąż pozostają miejscem, do którego nie dotarły jeszcze w tak wielkim stopniu negatywne wpływy cywilizacji. Były i są tym samym bardzo atrakcyjnym obszarem do podejmowania różnorodnych form turystyki, a więc miejscem wypoczynku ludzi z prawie każdego szczebla społecznego (Lewandowski i Zgorzelski, 2002). Przebywanie wśród naturalnych górskich ekosystemów, odznaczających się czystością powietrza, wody, gleby, swoistą ciszą oraz bogactwem fauny i flory, bywa obecnie dla większości społeczeństwa formą terapii i metodą realizacji prozdrowotnych zachowań wolnoczasowych. Ich oddziaływanie na współczesnego człowieka przejawia się także jako źródło satysfakcji, autoekspresji i samorealizacji. Kontakt z góorskimi ekosystemami ma zatem swoje miejsce w hierarchii potrzeb ludzi w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności i zdrowia. Środowisko przyrodnicze dostarcza także wielu emocji i doznań estetycznych o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym. Pośród terenów umożliwiających uprawianie różnych form wypoczynku właśnie obszary górskie uznawane są za najbardziej atrakcyjne. Dzięki swojemu bogactwu, różnorodności i specyfice krajobrazu są środowiskiem przyciągającym rzeszę turystów, niezależnie od pory roku. Znaczenie środowiska naturalnego gór podkreślał mocno już Riedl (1983), pisząc o górach jako o miejscu nad wyraz pożądanym do realizacji najlepszego z możliwych pełnego wypoczynku. Zbliżone zdanie miał Łobożewicz (1993); wskazywał on na zespół obecnych w górach pozytywnych czynników pozwalających człowiekowi zdobywać odporność na negatywne oddziaływanie współczesnego świata – nazywał to wówczas współczesną dyrektywą

---

Polski i Europy, których celem było podejmowanie różnych form turystyki aktywnej i kwalifikowanej.

przetrwania. Jak się wydaje, podstawowe jej założenia są w dalszym ciągu jak najbardziej aktualne.

Współczesny wymiar górskiej aktywności ruchowej to spektrum różnorodnych jej form, które można przypisać do poszczególnych rodzajów turystyki. Na podstawie przeglądu polskiej literatury przedmiotu przyjąć należy, zakładając jako kryterium sposób organizacji wyjazdu, że na terenie obszarów górskich realizowane są obecnie dwa rodzaje turystyki – kwalifikowana oraz aktywna. Pojęć tych nie należy traktować jako synonimy; temat ten poruszono już w niektórych opracowaniach naukowych (Czerwiński, 2007; Durydiwka, 2010; Grobelny, 2013; Merski i Wa-recka, 2009).

W Polsce za „najwartościowszą” formę aktywnego wypoczynku uznaje się turystykę kwalifikowaną. Wielu autorów, dokonując jej charakterystyki, posilkuje się jednoznaczными stwierdzeniami potwierdzającymi tę tezę (Gaworecki, 2010; Grobelny i wsp., 2010; Kurek, 2007; Łobożewicz, 1993; Łobożewicz i Bieńczyk, 2001; Merski, 2002; Wyrzykowski i Marak, 2010). Do wyróżników tej najwyższej formy specjalizacji turystycznej zaliczyć można m.in.:

- świadome i celowe podejmowanie turystyki kwalifikowanej, które staje się z czasem naturalną podstawą stylu życia człowieka, co objawia się trwałym i systematycznym uprawianiem tej formy turystyki (Gaworecki, 2010);

- specjalne przygotowanie psychofizyczne, pozwalające na jej podejmowanie oraz na pokonywanie trudnych i nieoczekiwanych problemów (Gaworecki, 1997; Merski, 2002);

- posiadanie umiejętności posługiwania się sprzętem specjalistycznym (łącznie ze spełnieniem obowiązku posiadania specjalistycznych uprawnień), zdolności orientacji w terenie oraz kultury turystycznej w odniesieniu do innego turysty, obiektów turystycznych, jak też samego środowiska przyrodniczego (Kurek, 2007);

- samodzielność i wszechstronność w docieraniu do wiedzy na temat odwiedzanego miejsca (Grobelny, 2013);

- zaspokajanie potrzeby ruchu i wysiłku fizycznego, bezpośredniego kontaktu z innym środowiskiem społecznym, przyrodniczym

i kulturowym, a co za tym idzie – potrzebę poznawczo-informacyjnych (Gaworecki, 1997; Zarzycki i Grobelny, 2007);

– co najmniej średni poziom zaawansowania turystycznego – ze względu na wędrówkowy charakter tej formy turystyki (Grobelny, 2007; Zarzycki, 2007).

Priorytetem w działalności turysty kwalifikowanego jest zatem „wypoczynek, rekreacja, doskonalenie zdrowia, wydolności i sprawności fizycznej oraz wszechstronne poznanie kraju”. To ona „najbardziej zbliża człowieka do przyrody i tym samym najsukcesyjnie regeneruje jego siły psychofizyczne. To najdoskonalsza forma świadome i celowo uprawianej turystyki” (Łobożewicz, 1983, s. 8).

Pojęcie turystyki aktywnej pojawiło się w Polsce w latach 90. ubiegłego wieku. Pierwotnie odnosiło się do wjazdów na tzw. wczasy aktywne celem podejmowania szczególnych form aktywności rekreacyjnej lub hobbystycznej (Andrejuk, 1998). Turystyka aktywna dostępna jest dla szerszego kręgu odbiorców, gdyż nie stawia tak wysokich wymagań uczestnictwa jak turystyka kwalifikowana (Durydiwka, 2010; Merski i Warecka, 2009). Przyjmując pewne uproszczenie, można stwierdzić, że nie każdy turysta aktywny jest turystą kwalifikowanym, natomiast każdy turysta kwalifikowany jest turystą aktywnym (Grobelny, 2013; Grobelny i Zarzycki, 2010). Turystykę aktywną, ze względu na obszerność form, jakimi może się poszczycić, cechuje często okazjonalność jej podejmowania, lecz w ujęciu statystycznym stanowi ona prawdopodobnie najczęściej wybieraną formę aktywnego spędzania czasu wolnego.

Współczesna turystyka, w tym także turystyka górską, potwierdza dynamiczny charakter przeobrażeń, których doświadczą ludzie usprawniający swoje ciało. Sprzyjają temu pojawiające się coraz nowsze formy aktywności górskiej (np. wingsuit, heliskiing, skialpinizm, biegi górskie), które, uprawiane w naturalnym otoczeniu w różnych porach roku, spotęgowały nie tylko turystyczną mobilność społeczeństwa, ale przede wszystkim rozwój nowych zainteresowań człowieka. Ich konsekwencją jest kolejne zróżnicowanie turystów, wynikające z ewolucji turystyki górskiej w zakresie jej form, które wywołuje

wśród jej uczestników potrzebę indywidualizacji uczestnictwa – podnoszenia specjalistycznych umiejętności i sprawności fizycznej. Egzemplifikacją takiego podejścia jest chęć zwiększania przez człowieka ilości czasu wolnego, a tym samym zmniejszanie obciążenia pracą zawodową (Kazimierczak i Malchrowicz-Mośko, 2013).

Wśród społeczeństwa rośnie świadomość, że aktywność fizyczna ma wpływ na poprawę jakości życia; powinno to skutkować wykreowaniem potrzeby zmiany stylu życia w taki sposób, aby znalazło się w nim miejsce i czas na podejmowanie aktywności fizycznej. Ludzie w coraz większym stopniu powinni dążyć do poprawy swojej kondycji, nie tylko fizycznej, ale i psychicznej. Zaczynają zdawać sobie sprawę, że jedno ściśle wiąże się z drugim – aktywność fizyczna podnosi aktywność intelektualną (Dryden i Vos, 2003; Fedewa i Ahn, 2011; Nitsch i Hüther, 2011; Osiński, 2011). Przyjąć jednak należy, że dla każdego przedstawia ona inną, indywidualną wartość. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele. Być może to wybór pomiędzy różnymi dobrami, z których jedne stają się bardziej atrakcyjne niż inne, a być może o wyborze sposobu spędzania czasu wolnego decyduje autorytet, innym razem zaś chęć posiadania pięknego, wysportowanego ciała. Każdy z tych wyborów wiąże się z hierarchią wartości i to ona właśnie decyduje, który powód do uprawiania szeroko rozumianego sportu bądź zrezygnowania z niego odgrywa główną rolę u konkretnej jednostki. Czasami ludzie dokonują wyborów sprzecznych z ich osobistymi wartościami, ponieważ są pod silnym wpływem innych osób bądź otoczenia. Skutkuje to często zniechęceniem do wykonywanej aktywności, brakiem regularności, a w konsekwencji ustaniem zaangażowania (Gaweł-Luty i Kołakowska, 2005). Osoby, które nie podejmują aktywności fizycznej, kwalifikują ją najprawdopodobniej bardzo nisko w swojej hierarchii, choć świadomość jej wartości może pozostawać na wysokim poziomie. Mnogość tzw. spraw ważniejszych, które należy załatwić najpierw, jest w wielu przypadkach tak duża, że na sport brakuje już czasu, a w konsekwencji i chęci. Taki system wartości często może być kształtowany już w dzieciństwie,

przez rodziców. Co ważne, zdarza się, że taką negatywną postawę wobec aktywności fizycznej człowiek przekazuje również swojemu najbliższemu otoczeniu (Gaweł-Luty i Kołakowska, 2005).

Aktywność fizyczna jest realizowana poprzez różnego rodzaju akty motoryczne, w trosce o ciało. Wyróżnia się trzy podstawowe powody zainteresowań związanych z doskonaleniem ciała: biologiczne przetrwanie, rywalizacja i nagroda oraz osobniczy i społeczny rozwój. Zwykle występują one razem. Pojęcia aktywności ruchowej, aktywności fizycznej i aktywności cielesnej są tożsame i często stosowane zamiennie. Aktywność ruchowa może być podejmowana z powodów pośrednich i bezpośrednich. Powody bezpośrednie wiążą się przede wszystkim z zaspokajaniem doraźnych potrzeb, takich jak zdobywanie pożywienia, reprodukcja, unikanie zagrożeń itd., natomiast powody pośrednie dotyczą potrzeb bardziej różnorodnych. Ponieważ potrzeby wynikają z określonego systemu wartości, aktywne zachowania wobec ciała mogą być odpowiedzią na wyznawanie różnych wartości. Czynność ruchowa może być podejmowana w sposób autoteliczny (dla aktywności samej w sobie) bądź w celu zaspokojenia wewnętrznego pędu ruchowego; bywa też traktowana instrumentalnie – służy wtedy realizacji określonych celów człowieka (Kwaśna, 2009).

Nie sposób przecenić wartości, które niesie ze sobą chociażby podstawowa aktywność fizyczna. Jest ona nieodłączną częścią prawidłowego funkcjonowania człowieka, towarzyszącą mu przez całe życie, ale i podlegającą zmianom wraz z upływem lat. „Dzięki niej zapewnić on może sobie realizację wartości egzystencjalnych oraz może »odnaleźć siebie« w relacji do realnego świata” (Juszkiewicz, 2002, s. 90). Przestrzeń wartości jest światem bardzo rozległym, dlatego między innymi powstało wiele koncepcji ich podziału. W aksjologii stosuje się różne klasyfikacje wartości, uwzględniające odmienne kryteria podziału. Wartości mogą przyjmować różny kształt: idei, myśli, poglądów, koncepcji, dóbr, przeżyć psychicznych. Można tu przytoczyć kilka klasyfikacji, dokonanych przez takich badaczy, jak Ingarden (1969), Kłoskowska (1983), Ostrowska (1998), Szołtysek (2003).

Scheler (1987) uwzględnia w swojej klasyfikacji kryterium odmienności treści i proponuje odrębne „modalności” (grupy wartości):

- hedonistyczne (przyjemność, przykreść);
- utylitarne (pożyteczne);
- witalne (wartości życia);
- duchowe (wyróżnia wśród nich wartości estetyczne, wartości porządku prawnego, wartości poznawcze);
- religijne (święte).

Usytuowanie określonego rodzaju wartości w obrębie hierarchii wiąże się według Schelera z aktami czucia i preferencjami – jako aktami emocjonalno-poznawczymi, które pociągają za sobą określone zobowiązania. Wartości są nam dostępne w aktach emocjonalnych, które pozwalają uchwycić ich specyfikę oraz relację między nimi (Salamon-Krakowska i Grobelny, 2010).

#### WARTOŚCI GÓRSKIEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W OPACIU O TYPOLOGIĘ MAXA SCHELERA

Autorzy zmierzili się z opisem wartości związanych z aktywnością ruchową realizowaną w górach, wykorzystując jako źródło inspiracji system wartości Schelera (1987). Wartości porządku prawnego ujęto w stopniu elementarnym w opisie wartości społecznych, których w odczuciu autorów nie mogło w opracowaniu zabraknąć.

#### Wartości witalne

Różnorodność form aktywności fizycznej podejmowanej w środowisku górskim pozwala wybrać taką, która uwzględni możliwości oraz ograniczenia osobnicze. Z dbałości o zdrowie można cieszyć się dzięki prostym i ogólnodostępnym formom ruchu, takim jak wędrowki piesze czy narciarstwo biegowe, a także tym dużo bardziej wymagającym, np. wspinaczka skałkowa, alpinizm lub choćby downhill rowerowy. Podejmowanie ich w terenie górskim odpręża psychicznie, przyspiesza regenerację sił fizycznych oraz przeciwdziała procesom starzenia się. W znacznym stopniu pozwala rozwijać układ mięśniowo-szkieletowy, usprawnia pracę płuc i serca oraz uodpornia na zmęczenie i choroby. Może być

również elementem wychowania fizycznego, stymulując zmiany cielesno-fizyczne i psychomotoryczne uczestników (Zarzycki, 2007).

Aktywność fizyczna ma szczególną wartość zdrowotną, jeśli jest realizowana w otoczeniu przyrody – dzięki wpływowi słońca, tlenu, kolorów i zapachów natury (Kwilecka, 2006). Klimat górski bardzo korzystnie wpływa na układ oddechowy i krwionośny, co wiąże się z mniejszą zawartością tlenu w powietrzu. Płuca pracują wydajniej, a w krwi powstaje więcej czerwonych krwinek, przenoszących tlen do komórek. Ruch na świeżym powietrzu zwiększa odporność fizyczną oraz usprawnia wszystkie mięśnie (Grabowski, 1999; Sawicki, 2010).

W odniesieniu do aktywności fizycznej w górach należy podkreślić wartości zdrowotne i ruch, który w bezpośrednim zetknięciu z przyrodą oddziałuje regeneracyjnie, wysubstanczając i równoważąc oraz pozwala podtrzymać sprawność i zdrowie do późnych lat życia. Można w niej szukać okazji do „wyzycia się”, do wysiłku sięgającego niekiedy dolnej granicy wyczynu sportowego (Lipniacki, 1985). Dzięki realizacji różnorodnych form działalności w górach dochodzi do zwiększenia motorycznej aktywności, która pozwala na wyciszenie wszelakich napięć związanych z pracą zawodową i regenerację potrzebnych sił (Grac i Sankowski, 2001).

Osiągnięta doskonałość w danej formie turystyki górskiej staje się w pewnym stopniu również źródłem dodatkowej pozytywnej energii dla jej uczestników. Uzyskany szacunek, prestiż stymuluje do jeszcze bardziej wyężonej pracy, nie tylko indywidualnych uczestników, ale i zespołu ludzi pracujących na wspólny sukces. Przykładem jest himalaizm. Polacy, osiągając w nim przydomek „Ice Warriors” (Kurczab, 2008, s. 7), stali się swoistym symbolem na świecie. Co istotne, wyzwalana w ten sposób energia ma swoje odzwierciedlenie w kolejnych programach wspieranych przez państwo, takich jak Polski Himalaizm Zimowy, którego pomysłodawcą był Artur Hajzer (Sidor i Zarzycki, 2010).

#### Wartości poznawcze

Aktywność turystyczna w górach jest źródłem fascynujących przeżyć, silnych doznań emo-

cjonalnych, które nie tylko wiążą się z faktem poznawania nowych miejsc, ale często wynikają z atrakcyjności samej formy (np. canyoning, rafting górski, skialpinizm czy heliskiing). Stanowi ona istotne urozmaicenie monotonnego trybu życia, wzbogaca jednostkę, budując nowy system wartości (Herzig i Zdebski, 2005).

Na drodze samorealizacji i urzeczywistnienia pożądanej jakości życia powstaje wiele możliwości wdrażania określonych rodzajów aktywności fizycznej. Górska aktywność ruchowa stanowi znaczący rezerwuwar wartości, potrzeb i motywów, których realizacja umożliwia rozwój osobisty. Z tym powiązane są zmiany społecznych preferencji, których wyrazem okazuje się zapotrzebowanie na zaspokojenie potrzeb nastawionych na maksymalizację doznań i niezwykłych przeżyć (Schulze, 1992). Powstają różnorodne formy aktywności w górach, które bardzo wysoko stawiają granice wytrzymałości, ale – co się z tym wiąże – pozwalają zaspokajać potrzeby uznania i samorealizacji. Obciążające formy aktywności górskiej, takie jak himalaizm czy ultramaratony biegowe, to walka nie tylko z przeciwnikiem, ale w największym stopniu z własnymi słabościami lub lękami. Ich pokonanie, mówiąc w przenośni „zdobycie szczytu”, podnosi poczucie własnej wartości, kształtuje pozytywne cechy charakteru i sprawia, że człowiek łatwiej mierzy się z codziennymi problemami. Różnorodność opcji w zakresie turystycznej aktywności górskiej przejawia się w przeżywaniu wartości ambicjonalno-samorealizacyjnych, jak również autokreacyjnych (Juszkiewicz, 2008).

#### Wartości utylitarne

Ciało było od zawsze używane przez człowieka jako narzędzie pracy. Jednak dopiero wtedy, gdy odkryto istnienie zależności pomiędzy sprawnością fizyczną a wydajnością pracy, narodziła się kultura utylitarnej ciała. Można powiedzieć, że powstanie tej kultury wiązało się z pierwszym rzutem oszczepem niemającym na celu upolowania zwierzyny, lecz jedynie doskonalenie celności (Grabowski, 1999).

Dość łatwo jest człowiekowi odkryć, że pomysłowość i dobro ciała wpływają na jakość

wykonywanej pracy i dobro innego człowieka. Jak podaje Pawłucki (2005), kiedy człowiek uświadomi sobie, że „uczestniczenie w procesie pracy jest zależne od ciała jako organicznego narzędzia czynów pracy, a z kolei jakość tego narzędzia – od starań indywidualnych o jego stan kompetencyjny – może dostrzec ciało jako użytecznościowe dobro; pod warunkiem, że potraktuje samą pracę jako działalność otwierającą go na dobro drugiego człowieka” (s. 67). Idealnie widocznym jest to podczas wędrówek w górach. Głównym zadaniem ratowników górskich jest piecza nad bezpieczeństwem osób spędzających aktywnie czas na terenach górskich. To oni pierwsi spieszą ze wsparciem i podają pomocną dłoń, dosłownie i w przenośni. Umiejętności motoryczne wykorzystywane w ratownictwie reprezentują olbrzymi potencjał wartości związany z możliwością ratowania życia ludzkiego. W działaniach ratowniczych przejawiają się: odpowiedzialność, samodzielność, opiekuńczość, udzielanie pomocy drugiemu człowiekowi z narażeniem własnego życia, wrażliwość i szacunek dla innej istoty ludzkiej. Wspomnieć tu należy również o wartościach moralnych: poczuciu służby i powinności, idealizmie, solidarności z zespołem ratowników czy wreszcie perfekcjonizmie w dążeniu do sprawności ratowniczej (Wiesner i wsp., 2007).

Zdyscyplinowane, sprawne ciało staje się niezbędnym narzędziem również w pracy instruktorów wspinaczki skałkowej, narciarstwa, snowboardu czy nawet nordic walkingu uprawianego na terenach górskich. Dzięki ich przykładowi górską aktywność ruchowa staje się też asumptem do nabywania nowych umiejętności służących zwiększeniu zdolności do pracy.

#### Wartości rekreacyjne

Przywołując wartości użyteczne, nie sposób pominąć ich drugiego aspektu, to jest wartości rekreacyjnych. Wydzieliły się dwa główne motywy usprawniania ciała (Grabowski, 1999):

- preparacyjny – by zwiększyć wydolność, a tym samym podatność do pracy;
- rekreacyjny – by odnowić siły po wykonaniu pracy.

Ponieważ motyw rekreacyjny ma w ostatnich czasach bardzo wielu zwolenników, powstały liczne możliwości spędzania czasu wolnego od pracy. Aksjologowie pracy uznają aktywność rekreacyjną za wartość niższego rzędu niż kultura pracy podmiotowej. Nie uwzględniają oni w ogóle wymiaru etycznego sensu rekreacji. Oceniana jest ona jako aktywność dowolna. Postrzegając za Pawłuckim (2005) pracę człowieka jako wyzwolenie dla własnej personalizacji, również rekreację należy uznać za moralną powinność każdego pracownika. „Wysiłek rekreacyjnej troski o ciało następuje natomiast po akcie pracy i jest niejako rekompensatą za straty »na ciele«, ponoszone w toku pracy” (Pawłucki, 2005, s. 47). Wartości rekreacyjne zaspokajają potrzeby związane z relaksem, wypoczynkiem i aktywnym spędzaniem czasu wolnego od pracy. Pozwalają na rozwijanie zainteresowań, uzdolnień i pasji.

Górska aktywność ruchowa niesie ze sobą cały wachlarz nieocenionych wartości. Już samo przebywanie na świeżym powietrzu, w bliskim kontakcie z naturą podczas uprawiania narciarstwa, wspinaczki czy choćby pieszych wędrówek wpływa na odnowę sił fizycznych i psychicznych człowieka. Wielkim atutem jest tu również brak sezonowości ruchu w górach. Górskie formy ruchowe przeplatają się wzajemnie, nieprzerwanie na przestrzeni pór roku. Można wręcz wyrazić przypuszczenie, że to właśnie zmiana warunków atmosferycznych je dopełnia i urzeczywistnia, gdyż umożliwia wybór – rozpoczynając od pieszych wędrówek górskich, przez narciarstwo biegowe, do „zwykłego” lepienia bałwana i zabaw na śniegu.

#### Wartości hedonistyczne

Wartości hedonistyczne wynikają z umiejętności działania bez zobowiązań, połączonego z czerpaniem przyjemności ze współuczestnictwa w danej formie aktywności ruchowej. Najważniejsze jest tu odczuwanie radości, satysfakcji płynącej z oderwania się od codziennego życia i jego problemów. Omawiane wartości są najbardziej cenione przez osoby, u których turystyczna aktywność wynika z biologicznej potrzeby ruchu, jest atrakcyjna i przyjemna sama w sobie i nie

służy realizacji żadnych zewnętrznych celów. Jest wartością autoteliczną. Himalaiści w odpowiedzi na dość często zadawane pytanie, dlaczego tak ryzykują, wchodząc w tak nieprzewidywalne środowisko górskie, przywołują słowa George'a Mallory'ego: „dlatego, że istnieje” (za: Malanowski, 1990, s. 82). Najczęściej przyjemność związana z górską aktywnością ruchową wynika z samego jej podejmowania; wpływa też z możliwości imponowania innym na polu sprawności fizycznej czy elitarnych umiejętności wykorzystywanych np. podczas alpinizmu czy wspinaczki skałkowej.

Funkcjonujące w przestrzeni społecznej idealistyczne hasła wskazujące na czystość alpinizmu i himalaizmu, które ukazują ten sport jako wolny od brutalnych i subiektywnych wartości, nadal posiadają swoją moc. Jak twierdzi Walter Bonatti: „Nie chodzi o to, żeby wejść na szczyt. Robi się to po to, żeby stać się kimś lepszym” (za: O'Connel, 1997, s. 93).

#### Wartości estetyczne

Chmielowski (1982) określił wrażliwość estetyczną jako „zespół dyspozycji człowieka warunkujący jego doznania związane z pięknem, sztuką oraz kształtowaniem kultury estetycznej” (s. 578). Gołaszewska (1979) podkreśliła, że „jest to czynnik głęboko zakorzeniony nie tylko w osobowości człowieka, lecz także w jego organizmie, w konstytucji fizjologicznej” (s. 21). Naturalnym załącznikiem tej wrażliwości jest wrodzone dążenie do piękna, czyli kalotropizm. W sensie aksjologicznym wrażliwość odnosi się do wartości, w tym przypadku do wartości estetycznych. Problem wartości estetycznych można rozpatrywać z różnych punktów widzenia. Na piękno składają się takie komponenty, jak: piękna budowa, postawa ciała, piękno ruchu (Piasecki, 2000). Można tu mówić o urodzie kształtów ciała w aspekcie morfologicznym, jak również w aspekcie kinetycznym, przywołując urodę ruchów (Grabowski, 1999). Aktywność górską zwiększa sprawność i wytrzymałość, a co za tym idzie, atrakcyjność fizyczną. Ruchy stają się dzięki niej bardziej dynamiczne, a ciało gibkie. Różnorodne formy działalności pozwalają zwiększyć mo-

toryczną aktywność jednostki narażonej na bezczynność, wyciszyć wszelkie napięcia związane z pracą zawodową oraz zregenerować potrzebne siły (Gracz i Sankowski, 2001).

Nie sposób nie wspomnieć o wartościach estetycznych, które dotyczą samego piękna otaczającej przyrody. Pobudza ono przede wszystkim myśli i emocje związane z obserwacją np. zachodu słońca nad morzem czy w górach (Kwaśna i wsp., 2009). Podstawową wartością estetyczną górskiej aktywności ruchowej są niezapomniane wrażenia estetyczne wpływające na psychikę człowieka. Wędrówka po dolinach czy graniach z wyrażoną ekspozycją, a także przebywanie na szczytach stają się sposobnością do wchłaniania spektakularnych, rozciągających się przed oczami perspektyw. Dzika przyroda w górach pozwala cieszyć się z niezwykłych dla widza spektakli, np. podczas inwersji (ciepłe powietrze nagrzane od ziemi unosi się, a w dole tworzą się mgły lub chmury). Niezwykle emocjonalną myśl dotyczącą piękna gór wyraził Walter Bonatti, opisując istotę alpinizmu. Wskazał on, że alpinizm „pozwała przeżyć radość bycia w idealnym, cudownym otoczeniu gór” (za: O'Connel, 1997, s. 84).

Fascynacja górami objawia się także w szeroko rozumianej sztuce. Jej przykłady odnaleźć można w literaturze, malarstwie, muzyce czy w końcu fotografice. Piękno gór ujęte w formie artystycznej stanowi źródło wspomnień dotyczących przeżyć i odczuć estetycznych już doznanych, lecz może się też stać inspiracją do podejmowania górskiej aktywności (Umiastowska, 2014).

#### Wartości społeczne

Górska aktywność ruchowa ma zawsze charakter psychospołeczny. W części należy bowiem do rzeczywistości zewnętrznej, środowiskowo-społecznej, a w części – do sfery wewnętrznej, psychicznej, dotyczącej jednostki. W ten sposób powstają względnie stałe interakcje psychospołeczne (Gracz, 2014). Do najbardziej istotnych wymiarów ogólnej sytuacji rekreacyjnej, tworzących jej psychospołeczną przestrzeń, zaliczono: wypoczynek, rozrywkę, czas wolny, samodoskonalenie, aktywność ruchową, dobrowolność,

oddziaływanie społeczne, bezinteresowność oraz współzawodnictwo (Majewska, 2003).

Wśród bardzo ważnych walorów górskiej aktywności ruchowej wymienić można wartości społeczne. Taka forma aktywności daje możliwość spotkania z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, powiększenia kręgu znajomych i poczucia przynależności do środowiska. Pozwala również, realizując pasje, poznać ludzi w różnym wieku i o bogatym doświadczeniu życiowym. Aktywność górską, podejmowana często w pięknych krajobrazach przyrodniczych, ale również w drastycznie szybko zmieniających się warunkach klimatycznych, zacieśnia relacje przyjacielskie, partnerskie czy rodzinne. Wspólnie zakosztowane piękno gór zbliża członków grupy, a zbieżne cele przetrwania w obliczu srogości i dzikości przyrody kształtują szczere więzi.

Wśród wartości społecznych, jakie człowiek rozwija, biorąc udział w tej formie aktywności ruchowej, odnaleźć można: zaangażowanie osobiste, poczucie odpowiedzialności za siebie i innych oraz zdolność wyboru i podejmowania czynności prozdrowotnych, a co najważniejsze – ich konsekwentną realizację i kontrolę. Wszystkie te wartości związane są z poczuciem wysokiej jakości i sensu życia, a więc z szerokim efektem socjalizacyjnym (Pawłucki, 2013).

Należy także podkreślić zaktywizowanie społeczności lokalnej przy tworzeniu dodatkowych miejsc pracy podczas obsługi ruchu turystycznego i przygotowania różnorodnych form górskiej aktywności ruchowej. Co ważne, wszelkie formy aktywności społecznych w tym zakresie pozwalają również podtrzymać narodowe czy choćby regionalne tradycje historyczne. Podsumowując, zaangażowanie w organizację i realizację górskiej aktywności ruchowej może stanowić dobrą okazję do rozwijania satysfakcjonujących relacji społecznych. Pozwala człowiekowi na nabycie cech pomocnych w dopasowaniu się do norm, reguł i standardów pożądaných i akceptowanych zachowań społecznych oraz w kreowaniu własnej roli w wędrowniej grupie. Stanowi niejednokrotnie czynnik integrujący ludzi, uczący koleżeńskości, niwelujący różnice społeczne między turystami oraz budujący trwałe kontakty emocjonalne podczas wspólnej wędrowki. Umożliwia wy-

mianę poglądów, niezbędną do kształtowania wartościowych postaw człowieka. Niesie też ze sobą wiele możliwości wychowawczych, dotyczących zarówno doskonalenia osobowości jednostki, jak i kształtowania pożądaných społecznie postaw.

### Wartości religijne

Współczesny świat, wraz z systematycznie rozwijającą się cywilizacją wielkoprzemysłową, „skazuje” często ludzi na wiele niedogodności, doprowadzając w ten sposób do nadmiernych przeciążeń psychofizycznych. Zmęczeni poszukują ciszy i spokoju, chcąc w odosobnieniu osiągnąć stan swoistego oczyszczenia. Czynnikiem sprzyjającym realizacji tego celu jest oddalenie się od skupisk ludzkich. Trudne i często surowe warunki, ale z drugiej strony bogactwo przyrody w górach to elementy, które ułatwiają kontemplację i zadumę, a przez to realizację duchowych wartości. Wyprawy górskie nabierają zatem dość powszechnie charakteru niecodziennej pielgrzymki, a usytuowane na szlakach górskich symbole religijne mogą skłaniać ludzi do postanowień dotyczących zmiany stylu życia (Czermak i wsp., 2011).

Religijna symbolika gór jest nad wyraz bogata. Góra jako symbol mocy, potęgi i wieczności pojawiała się już w religii babilońskiej czy greckiej. Bez względu jednak na wyznawaną religię wierzono, że góry są siedzibą zarówno bóstw, jak i demonów, co skutkowało uznawaniem gór za „święte” na całym świecie. Himalaje, na których obszarze znajduje się wiele miejsc kultu religijnego, góra Adama na Sri Lance (święte miejsce dla buddystów, hindusów, muzułmanów i chrześcijan odłamu wschodniego), góra Synaj w Egipcie czy Jasna Góra w Polsce przyciągają rzesze turystów i stanowią jedynie wybrane przykłady reprezentacji wartości duchowych dla odwiedzających (Różycki, 2009).

Liczne przykłady materialnych obiektów sakralnych, szlaków turystycznych o specjalnym znaczeniu, charakterystycznych miejsc związanych z różnymi religiami czy w końcu symboli religijnych pozwalają przyjąć tezę o szczególnym ich bogactwie zarówno pod względem liczby, jak i zróżnicowania form. Rodzaj doświadczanego kontaktu z nimi za-



leży w głównej mierze od charakteru pobytu w górach, a w konsekwencji od typu turysty (Czermak i wsp., 2011). Pielgrzym podejmuje wędrowkę górską głównie w celach związanych z wiarą i spełnieniem modlitewnych obrzędów. Turysta religijny może traktować wskazane obiekty jako źródło wiedzy krajoznawczej lub kulturowej. Podobnie zresztą mogą je postrzegać osoby podejmujące turystykę wypoczynkową i krajoznawczą. Nieco inaczej, głównie za sprawą charakteru wędrowki, będzie się do gór w tym zakresie odnosił turysta wysokogórski, alpinista czy himalaista. Miejsca, w których znajdują się symbole religijne (kopce, tablice, symboliczne cmentarze) lub są odprawiane modły, mogą go przenieść w świat wspomnień o kolegach, którzy zginęli, czy choć na chwilę urealnić podejmowane ryzyko. George Mallory, jeden z najwybitniejszych himalaistów świata, uważał, że „nie można sobie wyobrazić pięknieszego miejsca na grób” (za: Dorawski, 1955, s. 24). Bez względu jednak na charakter pobytu i cel podejmowanej wędrowki górskiej można przyjąć założenie, że góry nabierają dla każdego człowieka szczególnego znaczenia w kontekście wartości duchowych. I tylko od dominujących motywów wyjazdu w góry oraz w pewnym stopniu od siły wiary zależy ich postrzeganie (Czermak i wsp., 2011).

## PODSUMOWANIE

Różnorodne wartości związane z górką aktywnością ruchową, mieszczącą się w obszarze turystyki, rekreacji czy sportu, pozwalają na skierowanie oferty do licznych grup odbiorców. Aktywność fizyczna realizowana w górach wymaga odpowiedniej sprawności fizycznej, umiejętności, zaradności, doświadczenia oraz wszechstronnej wiedzy i kultury krajoznawczej. Można w niej połączyć wartości poznawcze, hedonistyczne, religijne, witalne, estetyczne, utylitarne, społeczne i rekreacyjne. „Wartość poznania aksjologicznego tworzy się wskutek rozpoznawania wielu nowych, niedoznawanych bądź nieuświadamianych dotąd wartości” (Juszkiewicz, 2008, s. 137). Wokół wartości i dzięki nim kształtuje się styl życia jednostki. Ich uświadomienie i internalizacja pozwalają

człowiekowi odkryć nieznanie wcześniej możliwości i pobudzają do działania w określonym kierunku.

Przyjmując powyższe, można się pokusić o stworzenie systematyki wartości górskiej turystyki.

Wartości witalne:

- sposobność do pokonywania własnych słabości związanych z nową formą turystyki, środowiskiem naturalnym, sprzętem czy współuczestnikami podejmowanej aktywności górskiej;

- możliwość wewnętrznego samodoskonalenia się, które w dobie współczesnych wyzwań cywilizacyjnych winno stać się dla człowieka koniecznością;

- możliwość podnoszenia, utrzymywania lub odzyskiwania sprawności fizycznej oraz zdrowia do późnych lat życia;

- sposobność do realizacji odpoczynku, a w konsekwencji regeneracji sił psychofizycznych, poprzez „naładowanie” pozytywnej energii lub rozładownie tej nagromadzonej, nie zawsze jednak pozytywnej.

Wartości poznawcze:

- poznanie nowych, różnorodnych form turystyki górskiej, pozwalających realizować wartości ambicjonalno-samorealizujące;

- weryfikacja własnych możliwości (słabych i mocnych stron swojego charakteru) w nowych warunkach, która może skutkować ponowną autokreacją własnej osoby;

- poznanie nowego środowiska – zarówno przyrodniczego, jak i społecznego – a więc zdobycie lub poszerzenie wiedzy o odwiedzanym terenie oraz ludności autochtonicznej.

Wartości utylitarne i rekreacyjne:

- doskonalenie własnego ciała jako narzędzia wpływającego zarówno na jakość pracy, jak i wypoczynku;

- poczucie swoistego prestiżu, nobilitacji w środowisku społecznym dnia codziennego dzięki przynależności do środowiska turystów górskich;

- możliwość spotkania ludzi o podobnych zainteresowaniach dotyczących różnych form turystyki górskiej (np. narciarstwo i snowboard);

- sposobność do nabywania lub doskonalenia umiejętności w uprawianej dyscyplinie dzięki różnorodności form turystyki górskiej;

- okazja do podejmowania górskiej aktywności turystycznej w gronie rodzinnym;
- możliwość zawierania znajomości z osobami w różnym wieku (wielopokoleniowość), a zatem zdobywania dodatkowych doświadczeń;

- przebywanie przez cały rok w naturalnych i nie do końca jeszcze skażonych ekosystemach górskich;

- zaspokajanie potrzeb związanych z relaksem i wypoczynkiem w górach, które powinno stać się swoistą dyrektywą przetrwania dla każdego człowieka;

- olbrzymi potencjał wartości związanej z możliwością ratowania życia ludzkiego, reprezentowany przez umiejętności specjalistyczne wykorzystywane w ratownictwie.

Wartości hedonistyczne:

- możliwość odczuwania przyjemności z samego podejmowania turystyki górskiej, bez realizacji celów zewnętrznych (turystyka górską przedstawia w ten sposób wartość autoteliczną);

- czerpanie przyjemności ze współuczestnictwa z innymi turystami w różnych formach turystyki górskiej;

- przyjemność płynąca z posiadania sprawności fizycznej czy specjalistycznych umiejętności, której towarzyszy możliwość imponowania innym uczestnikom turystyki górskiej;

- odczuwanie przyjemności w wyniku zmiany środowiska (społecznego czy zawodowego, środowiska zamieszkania), w którym na co dzień się egzystuje.

Wartości estetyczne:

- pozytywne emocje wyzwalane pięknem gór o każdej porze roku; kumulowane, kreują wyobrażenie idealnego świata gór, do którego warto powracać;

- piękno ciała uczestnika górskiej aktywności turystycznej, wynikające z częstego jej podejmowania;

- podążanie za sportową modą użytkową;
- możliwość podziwiania krajobrazu, przestrzeganego zarówno z dolin, jak i z przełęczy, grani czy szczytów.

Wartości religijne:

- możliwość duchowego przeżywania wiary pod wpływem symboliki materialnych obiektów umiejscowionych na szczytach gór, a także „bliskości” nieba;

- odczuwanie duchowej bliskości z osobami, które zginęły w górach – dzięki poświęconym im kopcom, tablicom i symbolicznym cmentarzom.

## BIBLIOGRAFIA

- Agarwal, S., Brunt, P. (2006). Social exclusion and English seaside resorts. *Tourism Management*, 27(4), 654–670.
- Andrejuk, A. (1998). *Turystyka aktywna, rekreacyjna i specjalistyczna*. Warszawa: Kengraf.
- Chmielowski, F. (1982). De gustibus est disputandum. W: J. Lipiec (red.), *Człowiek i świat wartości* (s. 577–583). Kraków: KAW.
- Czermak, P., Sidor, A., Stosik, A., Zarzycki, P. (2011). Góry miejscem wydarzeń o charakterze religijnym. *Zeszyty Naukowe Ekonomiczne Problemy Usług*, 648(66), 391–398.
- Czerwiński, J. (2007). *Podstawy turystyki*. Poznań: Wyższa Szkoła Bankowa.
- Dorawski, J.K. (1955). *Walka o szczyt świata*. Warszawa: Iskry.
- Dryden, G., Vos, J. (2003). *Rewolucja w uczeniu*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Durydiwka, M. (2010). Definicja i zakres pojęcia „turystyka kwalifikowana (turystyka aktywna)”. W: A. Kowalczyk (red.), *Turystyka zrównoważona* (s. 249–255). Warszawa: PWN.
- Fedewa, A.L., Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children’s achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535.
- Gaweł-Luty, E., Kołakowska, B. (2005). Aktywność ruchowa jako wartość w życiu współczesnego człowieka. W: R. Bartoszewicz, T. Koszczyk, A. Nowak (red.), *Dydaktyka wychowania fizycznego w świetle współczesnych potrzeb edukacyjnych* (s. 341–347). Wrocław: WTN.
- Gaworecki, W. (1997). *Turystyka*. Wyd. 2. Warszawa: PWE.
- Gaworecki, W. (2010). *Turystyka*. Wyd. 6. Warszawa: PWE.
- Gołaszewska, M. (1979). *Kultura estetyczna*. Warszawa: WSiP.
- Grabowski, H. (1999). *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: WSiP.
- Gracz, J. (2014). Efekt socjalizacyjny w rekreacyjnej aktywności górskiej – model regulacyjny. W: P. Zarzycki (red.), *Wybrane aspekty górskiej aktywności ruchowej w Polsce i na świecie* (s. 6–12). Studia i Monografie AWF, 120. Wrocław: AWF.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2001). *Psychologia w rekreacji i turystyce*. Poznań: AWF.

- Grobelny, J. (2007). Turystyka kwalifikowana i obozy wędrownie. W: J. Grobelny (red.), *Obozy wędrownie* (s. 7–13). Wrocław: AWF.
- Grobelny, J. (2013). Turystyka aktywna a turystyka kwalifikowana. W: P. Zarzycki (red.), *Wybrane aspekty górskiej aktywności ruchowej w Polsce i na świecie* (s. 7–15). Studia i Monografie AWF, 118. Wrocław: AWF.
- Grobelny, J., Wiesner, W., Zarzycki, P. (2010). Górską turystyką kwalifikowaną dzieci i młodzieży. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 34, 160–169.
- Grobelny, J., Zarzycki, P. (2010). Turystyka górską jako forma rekreacji rodzinnej. W: A. Kaiser, M. Sokołowski (red.), *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka* (s. 123–131). Poznań: Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania.
- Herzig, M., Zdebski, J. (2005). Psychologia w pracy pilota wycieczek. W: Z. Kruczek (red.), *Kompendium pilota wycieczek* (s. 139–164). Kraków: Proksenia.
- Ingarden, R. (1969). Z rozważań nad wartościami moralnymi. W: *Rozprawy filozoficzne. Księga Pamiątkowa z okazji 80 rocznicy urodzin prof. T. Czeżowskiego* (s. 105–117). Prace Wydziału Filologiczno-Filozoficznego, 2. Toruń: Towarzystwo Naukowe.
- Juszkiewicz, M. (2002). Człowiek jako istota aktywna ruchowo. W: Z. Dziubiński (red.), *Antropologia sportu* (s. 88–97). Warszawa: Salejańska Organizacja Sportowa.
- Juszkiewicz, M. (2008). *Pływanie w kategoriach wartości*. Kraków: Fall.
- Kazimierzczak, M., Malchrowicz-Moško, E. (2013). Turystyka sportowa – specyfika i trendy rozwojowe. *Folia Turistica*, 28(1), 67–90.
- Kłosowska, A. (1983). *Sociologia kultury*. Warszawa: WN PWN.
- Kurczab, J. (2008). *Polskie Himalaje. Lodowi wojownicy*. T. 2. Warszawa: Agora.
- Kurek, W. (2007). *Turystyka*. Warszawa: WN PWN.
- Kwaśna, A. (2009). Edukacyjne aspekty aktywności ruchowej w środowisku wodnym w odniesieniu do wartości utylitarnych. *Rozprawy Naukowe AWF Wrocław*, 27, 57–62.
- Kwaśna, A., Zatoń, K., Chrobot, M., Klarowicz, A. (2009). Wartości estetyczne wynikające z aktywności człowieka w środowisku wodnym. *Sporty Wodne i Ratownictwo*, 1, 31–38.
- Kwilecka, M. (2006). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Lewandowski, W., Zgorzelski, M. (2002). *Góry wysokie. Leksykon*. Warszawa: WP.
- Lipniacki, W. (1985). *Elementy teorii krajoznawstwa*, t. 1, *Krajoznawstwo jako działalność poznawcza*. Szczecin: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.
- Łobożewicz, T. (1983). *Turystyka kwalifikowana*. Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.
- Łobożewicz, T. (1993). Wypoczynek w plenerze potrzebą współczesnego człowieka. W: W. Siwiński (red.), *Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka* (s. 202–209). Poznań: PDW „Ławica”.
- Łobożewicz, T., Bieńczyk, G. (2001). *Podstawy turystyki*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Majewska, K. (2003). Psychospołeczne wymiary prototypu sytuacyjnego w aktywności rekreacyjnej. W: T. Rychta, M. Guszowska (red.), *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej*, t. 3, *Psychologia sportu* (s. 128–136). Warszawa: PTNKF – Sekcja Psychologii Sportu.
- Malanowski, T. (1990). *Na szczytach świata. Jerzy Kukuczka*. Katowice: KAW.
- March, R.S.G., Woodside, A.G. (2005). *Tourism behaviour. Travellers' decisions and actions*. Cambridge: CABI Publishing.
- Merski, J. (2002). *Turystyka kwalifikowana*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Merski, J., Warecka, J. (2009). *Turystyka kwalifikowana, turystyka aktywna*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Nitsch, C., Hüther, G. (2011). *Wspieranie rozwoju dziecka*. Ożarów Mazowiecki: Olesiejuk.
- O’Connell, N. (1997). *Więcej niż ryzyko. Rozmowy z alpinistami*. Katowice: Stapis.
- Osiński, W. (2011). Aktywność fizyczna – czy może zmieniać mózg. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 4, 4–9.
- Ostrowska, K. (1998). *W poszukiwaniu wartości*. Gdańsk: GWP.
- Pawłucki, A. (2005). *Osoba w pedagogice ciała*. Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa.
- Pawłucki, A. (2013). *Nauki o kulturze fizycznej*. Studia i Monografie AWF, 117. Wrocław: AWF.
- Piasecki, E. (2000). *Cele wychowania fizycznego*. Kraków: AWF.
- Riedl, T. (1983). Rekreacja a środowisko przyrodnicze – przegląd niektórych problemów. I Ogólnopolska Konferencja „Wypoczynek a środowisko przyrodnicze”. *Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 7.
- Różycki, P. (2009). Czysta górskich pustelni i sanktuariów w pielgrzymowaniu do Boga. W: A. Jackowski, F. Mróz, I. Chodorowicz (red.), *Turystyka religijna na obszarach górskich* (s. 459–466). Nowy Targ: Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu.
- Salamon-Krakowska, K., Grobelny, J. (2010). The values of recreational horseback riding. W: M. Napierała, M. Szark-Eckardt, A. Kostenczka, R. Muszkieta (red.), *Pedagogy of health in*

- physical culture* (s. 251–260). Bydgoszcz-Lviv-Warsaw: Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu.
- Sawicki, Z. (2010). Znaczenie zdrowia jako motywu aktywności sportowo-rekreacyjnej młodzieży niemieckich liceów ogólnokształcących. W: J. Łuczak, S. Bronowicki (red.), *Zdrowotne aspekty aktywności fizycznej* (s. 79–86). Poznań: Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania.
- Scheler, M. (1987). *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*, tłum. A. Węgrzecki, S. Czerniak. Warszawa: PWN.
- Schulze, G. (1992). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt a. Main: Campus-Verlag.
- Sidor, A., Zarzycki, P. (2010). Polacy liderem światowego himalaizmu – mit czy rzeczywistość. *Rozprawy Naukowe AWF Wrocław*, 31, 407–415.
- Szołtysek, A. (2003). *Filozofia pedagogiki*. Katowice: Esse.
- Umiastowska, D. (2014). Obraz gór w literaturze, malarstwie, fotografii i muzyce jako motyw podejmowania turystyki górskiej. W: P. Zarzycki (red.), *Wybrane aspekty górskiej aktywności ruchowej w Polsce i na świecie* (s. 26–36). Studia i Monografie AWF, 120. Wrocław: AWF.
- Urry, J. (2007). *Spojrzenie turysty*. Warszawa: WN PWN.
- Wiesner, W., Kowalewski, B., Skalski, D. (2007). *Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej*. Olsztyn: Ministerstwo Sportu RP.
- Wyrzykowski, J., Marak, J. (2010). *Turystyka w ujęciu interdyscyplinarnym*. Wrocław: Wyższa Szkoła Handlowa.
- Zarzycki, P. (2007). Rozważania na temat współczesnych form pieszej turystyki górskiej. W: D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. 11, cz. 2 (s. 183–189). Szczecin: Albatros.
- Zarzycki, P., Grobelny, J. (2007). Imprezy turystyki kwalifikowanej – zasady organizacji i obsługi. W: S. Toczek-Werner (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki* (s. 125–162). Wrocław: AWF.

Praca wpłynęła do Redakcji: 14.10.2016  
Praca została przyjęta do druku: 08.12.2016

*Adres do korespondencji:*

Anna Kwaśna  
Katedra Pływania  
Akademia Wychowania Fizycznego  
al. I.J. Paderewskiego 35  
51-612 Wrocław  
e-mail: anna.kwasna@awf.wroc.pl