Nikola Chokoszewska
Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu
SKN „Fizycznie Kulturalni”
e-mail: nikola.chokoszewska@edu.uni.lodz.pl
https://doi.org/10.18778/8445-066-6.08

Wychowawcze walory jeździectwa sportowego i rekreacyjnego w opinii osób jeżdżących konno na terenie województwa łódzkiego

Streszczenie. Niniejszy artykuł prezentuje rozważania dotyczące wychowawczych korzyści płynących z uprawiania jazdy konnej. Praca podejmuje próbę analizy występowania zależności pomiędzy formą uprawianego jeździectwa a dostrzeganiem psychopedagogicznych walorów tej aktywności wśród osób podejmujących jazdę konną na terenie województwa łódzkiego. Badania zostały przeprowadzone na początku 2024 r. z wykorzystaniem formularza internetowego MS Forms. W celu zgromadzenia materiału badawczego zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety. W badaniu wzięło udział 124 jeźdźców uczęszczających na zajęcia z jazdy konnej w kilku ośrodkach jeździeckich na terenie województwa łódzkiego oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych o profilu Technik Hodowca Koni w Łodzi i w Wolborzu. Zgromadzony materiał poddano analizie statystycznej za pomocą testu chi-kwadrat. Wyniki badań wskazują, że badani jeźdźcy zauważają pozytywny wpływ jazdy konnej na ich samopoczucie. Ankietowani dostrzegli również, iż jeździectwo w pewien sposób kształtuje charakter człowieka. Do cech, które najczęściej wskazywano jako kształtowane w procesie uprawiania jazdy konnej, zalicza się między innymi: cierpliwość, odpowiedzialność oraz wytrwałość w dążeniu do celu. Respondenci podają również, że jeździectwo może uczyć kontrolowania własnych emocji. Statystyczna analiza danych pozwoliła potwierdzić istnienie różnic istotnych statystycznie w dostrzeganiu psychopedagogicznych walorów jazdy konnej w zależności od formy uprawianego jeździectwa (rekreacyjnej lub sportowej).

Słowa kluczowe: jeździectwo, wychowanie, sport i rekreacja

Perceived Educational Values of Equestrianism among Individuals Practising Sport and Recreational Equestrianism in the Łódzkie Voivodeship

Abstract. This article presents considerations regarding the educational benefits of horse riding. The paper attempts to analyse the relationship between the form of horse riding practised and the perception of the psycho-pedagogical values of this activity among people who take up horse

riding in the Lodz Province. The research was conducted in early 2024 using the MS Forms online form. A diagnostic survey and questionnaire technique were used to collect the research material. The study involved 124 riders attending horse riding classes at several equestrian centres in the Lodz Province and secondary school students studying horse breeding in Łódź and Wolbórz. The collected material was subjected to statistical analysis using the chi-square test. The results of the study indicate that the riders surveyed notice a positive impact of horse riding on their well-being. The respondents also noticed that horse riding shapes a person's character in a certain way. The characteristics most often mentioned as being shaped by horse riding include patience, responsibility and perseverance in pursuing goals. Respondents also indicate that horse riding can teach people to control their emotions. Statistical analysis of the data confirmed the existence of statistically significant differences in the perception of the psycho-pedagogical benefits of horse riding depending on the form of equestrian activity practised (recreational or competitive).

Keywords: horse riding, education, sport and recreation

Wstęp

Koń w dziejach ludzkości pojawił się już około 20 tysięcy lat temu jako zwierzę łowne. Z biegiem czasu człowiek udomowił konie, a ich znaczenie dla społeczeństwa zaczęło ewoluować. Zwierzęta te przestały być traktowane wyłącznie jako źródło pożywienia, a stały się środkiem transportu. Początkowo wykorzystywano je jako zwierzęta juczne i ciągnące, z czasem zaś zaczęto na nie wsiadać, co przyczyniło się do nadania im nowej roli – towarzysza polowań i wojen. Aktualnie konie najczęściej wykorzystuje się w sporcie i rekreacji, a także w celach terapeutycznych[1].

Jazda konna stanowi niezwykle interesującą i bardzo satysfakcjonującą działalność sportowo-rekreacyjną[2]. Wacław Pruchniewicz opisuje jeździectwo jako sport nietypowy i skomplikowany, który wymaga ścisłej współpracy dwóch żywych istot – człowieka i konia[3]. Aby móc w pełni czerpać z tej aktywności, konieczne jest opanowanie podstaw jazdy konnej, co jest procesem skomplikowanym i wymagającym nabycia odpowiednich umiejętności przez jeźdźca oraz współuczestnictwa w tym procesie dobrze wyszkolonego konia – szczególnie na początkowych etapach nauki[4]. Jak wiadomo człowiek i zwierzęta mają odmienne systemy porozumiewania się. Zatem, aby jazda konna mogła przebiegać w harmonii i pełnym zrozumieniu, potrzebne jest wypracowanie, a właściwie nauczenie się systemu komunikacji z koniem. Podstawą porozumienia pomiędzy człowiekiem a koniem jest język ciała. Praca z koniem może się odbywać na dwa sposoby i w zależności od tego różnią się składowe mowy ciała. Podczas pracy z ziemi do jej elementów zalicza się postawę, kontakt wzrokowy i ruchy ciała. Natomiast

[1] W. Pruchniewicz, *Akademia jeździecka*, Chaber PR, Warszawa 2003, s. 289.

[2] *Zasady jazdy konnej, cz. 1. Podstawowe wyszkolenie konia i jeźdźca*, praca zbiorowa, Polski Związek Jeździecki, Warszawa 2003, s. 3.

[3] W. Pruchniewicz, *Akademia jeździecka*, s. 4.

[4] *Zasady jazdy konnej, cz. 1*…, s. 3.

w trakcie jazdy wierzchem – postawę, równowagę oraz ruchy ciała[5]. Niezwykle istotnym elementem w sportach konnych jest osiągnięcie wyczucia jeździeckiego, czyli umiejętności świadomie wywieranego wpływu na siebie i konia bez pomocy trenera. Jeździec posiadający tę zdolność umie podejmować samodzielne decyzje w wykonywaniu różnych zadań jeździeckich[6]. Osoba cechująca się wyczuciem jeździeckim potrafi dostrzec błędy na bardzo wczesnym etapie i w porę je skorygować, nie dopuszcza do oporu konia, dostrzegając w odpowiednim momencie, że stawiane mu zadanie stanowi dla niego zbyt duże wyzwanie, umie odpowiednio zareagować na zachowania konia, a także odróżnia wesołość konia od nieposłuszeństwa oraz zmęczenie od przemęczenia konia na skutek stawiania mu nadmiernych wymagań[7]. Wyczucie jeździeckie jest zatem czynnikiem decydującym o harmonijnym, pełnym zaufania i skutecznym porozumiewaniu jeźdźca i konia. Dobry jeździec musi nauczyć się także niewerbalnego sposobu komunikacji koni. Jak podaje bowiem Krzysztof Skorupski, „umiejętność wnikliwej obserwacji i spostrzegania choćby najdrobniejszych, pozornie nieistotnych szczegółów zachowania koni decyduje o sukcesie”[8]. Biorąc pod uwagę szereg wspomnianych aspektów wpływających na porozumienie z koniem oraz mnogość umiejętności ruchowych potrzebnych do samodzielnej i świadomej jazdy konnej, można dojść do wniosku, że osiągnięcie harmonii w jeździectwie jest procesem długotrwałym, pracochłonnym i wymagającym wiele zaangażowania.

Poszukiwania dowodów na istnienie wychowawczej roli jazdy konnej warto rozpocząć od rozważań Małgorzaty Nyc. Jej zdaniem społeczeństwo coraz częściej dostrzega szereg walorów psychofizycznych, wynikających z uprawiania tej aktywności. Autorka twierdzi, iż kontakt człowieka i konia w połączeniu ze środowiskiem naturalnym wyzwala w jednostce wiele pozytywnych wrażeń i doznań estetycznych[9]. Inne źródła wskazują, że systematyczne obcowanie z końmi przyczynia się do pokonywania własnych słabości, a także podnosi poziom samooceny i poczucia sprawczości[10]. Jeździec podczas przebywania z koniem nabywa cechy takie, jak ostrożność podczas wykonywania wszelkich czynności przy koniu, troski o inną istotę, miłości i szacunku do niej. Jeździectwo uczy również komunikacji, empatii, przywództwa, współpracy i autentyczności[11]. Badania Anety Omelan i Natalii Kozłowskiej wskazują na istnienie wychowawczego wpływu jazdy

[5] C. Bartle, G. Newsum, *Trening konia sportowego. Ujeżdżenie, skoki, kros*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2010, s. 22.

[6] E. Meyners, *Ćwiczenia w siodle. Poprawa rozluźnienia, gibkości i koordynacji*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2011, s. 30.

[7] *Zasady jazdy konnej, cz. 1*…, s. 85.

[8] K. Skorupski, *Psychologia treningu koni*, PWRiL, Warszawa 2006, s. 65.

[9] M. Nyc, *Animacja aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci z wykorzystaniem gier i zabaw na koniu*, „Turystyka i Rekreacja” 2015, t. 12(1), s. 119–125.

[10] J. Janiszewska, A. Cieśla, *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej, Szczecin 2008, s. 120.

[11] A. Stefanowska, A. Bołdak, *Relacja człowiek–koń, czyli o znaczeniu koni w życiu człowieka pod względem cywilizacyjnym i indywidualnym*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2022, nr 2, s. 107–120.

konnej. Dowodzą one, że aktywność ta kształtuje cechy takie jak cierpliwość, odpowiedzialność i niezależność[12]. Wychowawcze walory jazdy konnej dostrzega się również w działalności harcerskich drużyn kawalerii. Maciej Droń uważa, że kontakt z końmi uczy szacunku do zwierząt, odpowiedzialności i opieki nad nimi. Rywalizacja w harcerskich zawodach jeździeckich wpływa na umiejętności współdziałania i współzawodnictwa. Nauka zaś jazdy konnej często stawia harcerzy w trudnych sytuacjach, co przekłada się na ich zaradność i samodyscyplinę. Warto zauważyć, że wspomniane wychowawcze oddziaływanie jazdy konnej można porównać do kształtowania cech osobowych typowych dla tradycyjnych polskich kawalerzystów. Mowa tutaj o cechach takich jak: poczucie honoru, skrupulatność w służbie, koleżeństwo, przywiązanie do jednostki macierzystej, rycerski stosunek do kobiet, szacunek do starszych, a także perfekcyjna dbałość o prezencję[13].

Możliwość występowania wychowawczej funkcji aktywności, jaką jest rekreacja konna i sport jeździecki, potwierdzają tezy autorów odnoszących się do kultury fizycznej ogólnie. Zdaniem Wojciecha Lipońskiego sport jest:

> świadomą, ludyczną aktywnością człowieka o cechach dobrowolnego współzawodnictwa, mającą swój udział w kształtowaniu losów jednostek i społeczności przez wszechstronne doskonalenie cielesne i duchowe, historycznie ukształtowany charakter pacyfistyczny, polegający na eliminowaniu z walki dążeń do unicestwienia przeciwnika, zdolność współdziałania z innymi dziedzinami w realizowaniu celów danej społeczności, w tym uniwersalnych celów etycznych[14].

Jak wskazuje powyższa definicja, sport to nie tylko rywalizacja, współzawodnictwo i doskonalenie sfery fizycznej, ale także kształtowanie sfery duchowej i psychicznej. Potwierdza to Jan Czechowski, pisząc: „Fenomen sportu i wychowania mają wspólne i podobne zadanie, mianowicie kształtować człowieka i formować go w sposób całościowy. Strona fizyczna osoby, jej wymiar psychiczny i duchowy jest »przedmiotem« oddziaływań i ukierunkowanych na rozwój wpływów mających miejsce zarówno w świecie sportu, jak i wychowania”[15].

---

[12] A.A. Omelan, N. Kozłowska, *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa i wpływ na życie jeźdźców*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku” 2017, t. 3(21), s. 52–62.

[13] M. Droń, *Jeździectwo w działalności wychowawczej drużyn kawalerii harcerskiej Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej (1989–2000)*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” 2005, t. 6, s. 97–106.

[14] W. Lipoński, *Sport*, https://www.wbc.poznan.pl/Content/35194/Wojciech%20Lipo%C5%84ski%20-%20Sport.pdf (dostęp: 24.11.2025), s. 4.

[15] J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.

Materiał i metoda

W niniejszym artykule zaprezentowano wycinek badań przeprowadzonych w pierwszym kwartale 2024 r. na terenie województwa łódzkiego. Przedmiotem badań były opinie jeźdźców na temat wpływu uprawiania jazdy konnej na jakość życia. Badania zostały przeprowadzone na 124-osobowej grupie jeźdźców z terenu województwa łódzkiego. Dobór próby do badań był celowy. Do zebrania materiału badawczego wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Na potrzeby badań skonstruowano autorski kwestionariusz ankiety pt. *Opinie jeźdźców na temat wpływu uprawiania jazdy konnej na jakość życia*. Narzędzie badawcze zawierało pytania dotyczące motywacji do uprawiania jazdy konnej, jej wpływu na życie w kontekście fizycznym, psychicznym i zdrowotnym, a także rywalizacji sportowej. Link do kwestionariusza ankiety został udostępniony poprzez konto w mediach społecznościowych do społeczności jeździeckiej oraz rozesłany drogą mailową do ośrodków jeździeckich działających na terenie województwa łódzkiego oraz szkół o profilu Technik Hodowca Koni. W badaniu wzięły udział osoby uczęszczające na treningi jeździeckie w następujących ośrodkach: Stajnia Artystyczna Marcinków, Stajnia Wrząca, Klub Jeździecki Janowice, Ośrodek Jeździecki Salio, Sportowy Klub Jeździecki Horseprofi, oraz uczniowie klas o profilu Technik Hodowca Koni w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Wolborzu (gm. Wolbórz, pow. piotrkowski) i w Zespole Szkół Rzemiosła im. Jana Kilińskiego w Łodzi (gm. Łódź, pow. Łódź).

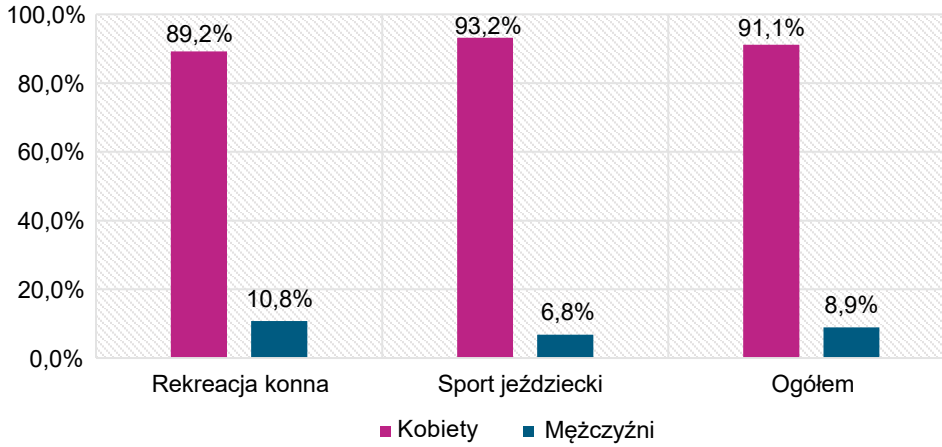
Niniejszy artykuł podejmuje problematykę szczegółową w kategorii wychowawczych aspektów jazdy konnej. Zatem jego głównym celem jest diagnoza istnienia walorów wychowawczych jazdy konnej w opinii badanych jeźdźców. Wśród celów szczegółowych wyróżnia się identyfikację psychospołecznych korzyści płynących z uprawiania jazdy konnej oraz cech i umiejętności, jakie mogą być kształtowane podczas uprawiania tej dyscypliny. Dodatkowo podjęto próbę diagnozy występowania zależności pomiędzy rodzajem podejmowanej aktywności jeździeckiej a dostrzeganiem psychopedagogicznych walorów jazdy konnej przez badanych. W celu sprecyzowania problematyki badawczej sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy zdaniem badanych jeźdźców uprawianie sportów konnych posiada walor wychowawczy?
2. Jakie walory psychiczno-społeczne przynosi uprawianie jeździectwa zdaniem badanych?
3. Jakie cechy i umiejętności kształtuje jeździectwo w opinii badanych?
4. Czy istnieje zależność pomiędzy rodzajem podejmowanej aktywności jeździeckiej a dostrzeganiem psychopedagogicznych walorów jazdy konnej przez badanych?

Zgromadzony materiał badawczy poddano analizie statystycznej. Do diagnozy istnienia różnic istotnych statystycznie wykorzystano test chi-kwadrat, przyjmując poziom istotności statystycznej $p < 0,05$. Postawione hipotezy badawcze, ich weryfikacja oraz wnioski zostały opisane w dalszej części artykułu.

Wyniki i dyskusja

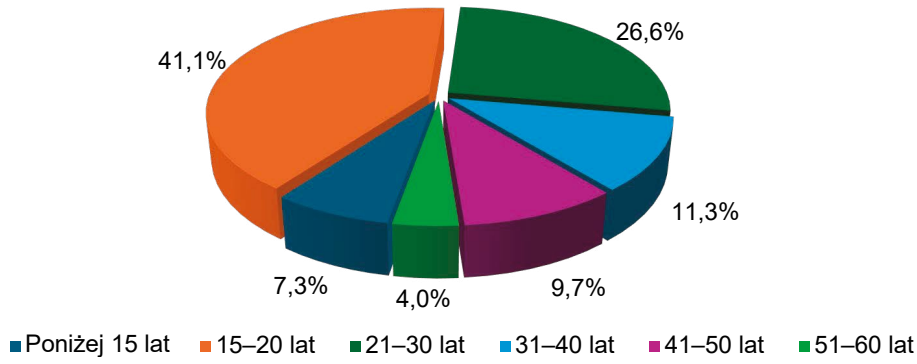
Jak wspomniano w poprzedniej części artykułu, w badaniu wzięło udział 124 jeźdźców. Zdecydowaną większość, bo aż 113 respondentów, stanowiły kobiety (91,1%), mężczyzn zaś biorących udział w badaniu było zaledwie 11 (8,9%). Respondentów podzielono na dwie grupy ze względu na rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej. Pierwszą z nich były osoby jeżdżące konno w celach rekreacyjnych. We wspomnianej grupie znalazło się 65 osób (52,4%), w tym 58 kobiet i siedmiu mężczyzn. Pozostali respondenci to osoby trenujące jeździectwo sportowe w różnych dyscyplinach (m.in. ujeżdżenie, skoki przez przeszkody czy Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego). Jeźdźców sportowców było 59 (47,6%), a wśród nich 55 kobiet i czterech mężczyzn. Rozkład procentowy badanej grupy pod względem stosunku płci do rodzaju podejmowanej aktywności prezentuje ryc. 1.



Rycina 1. Charakterystyka badanych z podziałem na płeć i podejmowanym rodzajem uprawianej aktywności jeździeckiej (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

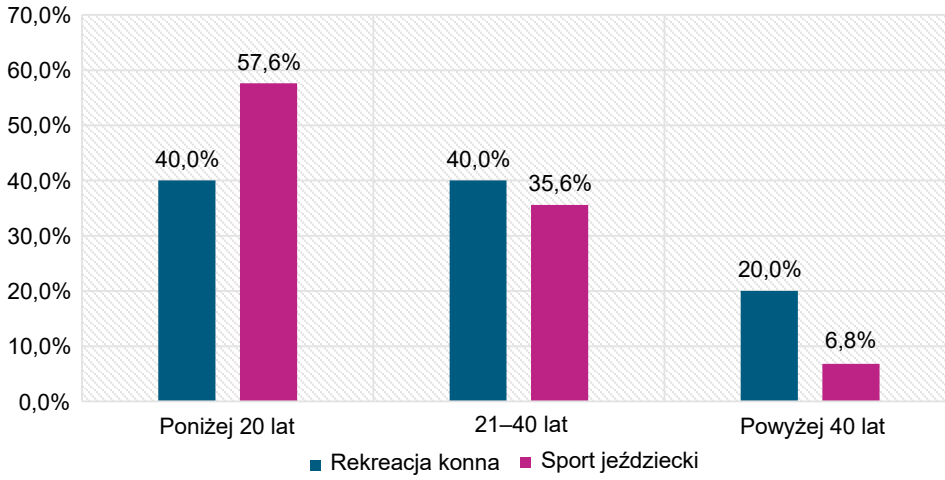
Badana grupa była różnorodna pod kątem wieku, ponieważ w badaniu wzięły udział osoby w wieku od 11 do 60 lat. Najmłodsi uczestnicy badania, czyli osoby w wieku od 11 do 15 lat, stanowiły 7,3% (dziewięć osób) spośród wszystkich uczestników. Najliczniejsze okazały się grupy jeźdźców w stosunkowo młodym wieku. Były to osoby od 15. do 20. roku życia (51 osób, 41,1%) oraz między 21. a 30. rokiem życia (33 osoby, 26,6%). Pozostałe grupy wiekowe liczyły od kilku do kilkunastu osób w wieku: 31–40 lat (14 osób, 11,3%), 41–50 lat (12 osób, 9,7%), 51–60 lat (pięć osób, 4,0%). Rozkład wieku badanych prezentuje ryc. 2.



Rycina 2. Wiek respondentów (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

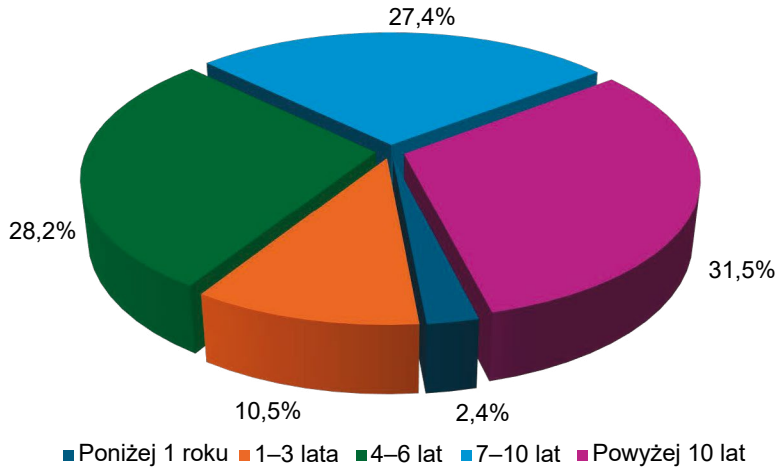
Rekreacja konna cieszy się popularnością wśród osób w różnym wieku. W badanej grupie 40,0% (26 osób) jeźdźców rekreacyjnych było w wieku poniżej 20 lat. Tak samo liczna była grupa od 21 do 40 lat (40,0%, 26 osób). Mniej, bo zaledwie 20,0% (13 osób), spośród wszystkich osób jeżdżących konno rekreacyjnie, stanowiły osoby powyżej 40 lat. W przypadku osób uprawiających sporty konne zdecydowanie dominowały osoby młode (poniżej 20 lat), stanowiąc ponad połowę wszystkich jeźdźców sportowych – 57,6% (34 osoby). Spora była również grupa wiekowa pomiędzy 21. a 40. rokiem życia – 35,6% (21 osób). Jednak niewielu było sportowców w wieku powyżej 40 lat. Stanowili oni zaledwie 6,8% spośród osób jeżdżących konno sportowo (cztery osoby). Porównanie wieku osób podejmujących różne formy jazdy konnej zaprezentowano na ryc. 3.



Rycina 3. Wiek respondentów a rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

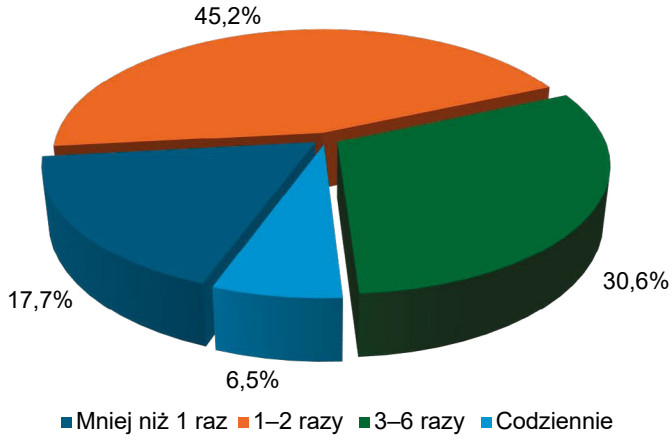
Wśród ankietowanych dominowali jeźdźcy o dość długim stażu jeździeckim, ponieważ zdecydowana większość z nich deklarowała uprawianie jazdy konnej od co najmniej czterech lat. Rozkład stażu jeździeckiego w badanej grupie prezentował się następująco. Najmniej liczna była grupa o najniższym stażu jeździeckim, czyli trwającym krócej niż jeden rok. W tej grupie znalazły się zaledwie trzy osoby (2,4%). Nieco większa, bo licząca 13 osób, była grupa jeżdżąca konno od jednego roku do trzech lat (10,5%). Znacznie liczniejsze były grupy jeźdźców deklarujących podejmowanie aktywności jeździeckiej: od czterech do sześciu lat (35 osób, 28,2%), od siedmiu do dziesięciu lat (34 osoby, 27,4%). Najliczniejsza okazała się grupa o najdłuższym stażu jeździeckim, czyli powyżej dziesięciu lat. Taką odpowiedź deklarowało aż 39 respondentów, co stanowiło 31,5% spośród badanych. Rozkład długości stażu jeździeckiego w badanej grupie prezentuje ryc. 4.



Rycina 4. Staż jeździecki respondentów (n = 124)

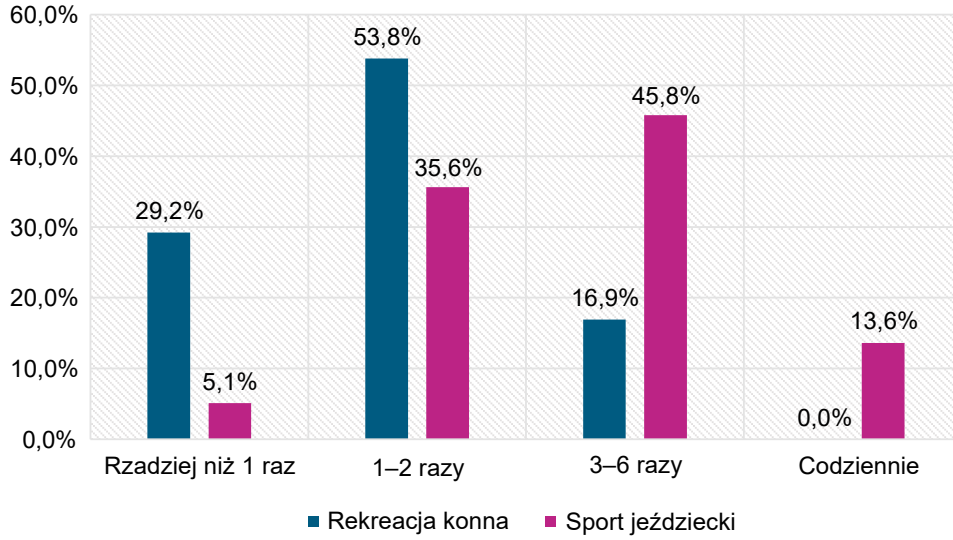
Źródło: opracowanie własne.

Również częstotliwość treningowa badanej grupy miała różne wartości. Prawie połowa badanych osób jeździ konno jeden raz lub dwa razy w tygodniu (56 wskazań, 45,2%). Około jednej trzeciej spośród respondentów deklaruje, że uczęszcza na trzy do sześciu treningów tygodniowo (38 wskazań, 30,6%). Codzienne uprawianie jazdy konnej deklaruje zaledwie osiem osób, czyli 6,5%. Wśród respondentów pojawiły się również 22 osoby, które jeżdżą konno rzadziej niż jeden raz w tygodniu (17,7%). Częstotliwość treningową ogółem prezentuje ryc. 5.



Rycina 5. Częstość podejmowania tygodniowej aktywności treningowej przez respondentów (n = 124)
Źródło: opracowanie własne.

Widoczne są różnice w częstotliwości treningowej w zależności od uprawianej formy jeździectwa. Sportowcy uczęszczają na więcej treningów tygodniowo niż jeźdźcy rekreacyjni. Żaden z jeźdźców rekreacyjnych nie zadeklarował, że jeździ konno codziennie. Wśród sportowców takich osób było zaś 13,6% (osiem osób). Uczęszczanie na treningi od trzech do sześciu razy w tygodniu podejmuje aż 45,8% (27 osób) osób jeżdżących sportowo, a wśród jeźdźców rekreacyjnych jest to zaledwie 16,9% (11 osób). Ponad połowa osób podejmujących jazdę konną rekreacyjnie odbywa zajęcia raz lub dwa razy w tygodniu – 53,8% (35 osób). U jeźdźców sportowych ten odsetek wynosi 35,6% (21 osób). Tylko 5,1% (trzy osoby) sportowców deklaruje treningi rzadziej niż raz w tygodniu. Z kolei wśród jeźdźców rekreacyjnych jest to aż 29,2% (19 osób). Różnice w częstotliwości treningowej w zależności od rodzaju uprawianej formy jeździectwa zaprezentowano na ryc. 6.



Rycina 6. Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej przez badanych a częstotliwość treningowa w tygodniu (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Podczas badania respondentom zadano pytanie: *Czy jazda konna pozytywnie wpływa na samopoczucie?*, na które mogli odpowiedzieć na trzy sposoby: *tak*, *nie* lub *nie wiem* (tab. 1). Zdecydowana większość z nich (85,5%) uznała, że jazda konna pozytywnie wpływa na samopoczucie. Zaledwie 4,0% nie zauważyło pozytywnego wpływu jazdy konnej na samopoczucie, a 10,5% nie potrafiło tego określić. Analizując odpowiedzi na to pytanie w zależności od badanej grupy, zauważono pewne różnice. Wśród jeźdźców rekreacyjnych pozytywny wpływ na samopoczucie wskazuje 93,8% badanych, a wśród sportowców – 76,3%. Pozytywnego wpływu jazdy konnej na samopoczucie nie dostrzega 3,1% spośród osób jeżdżących konno rekreacyjnie oraz 5,1% wśród osób uprawiających sporty konne. Jednakże aż 18,6% sportowców nie jest w stanie określić, w jaki sposób jeździectwo wpływa na ich samopoczucie, a wśród osób jeżdżących konno w celach rekreacyjnych tylko 3,1%.

Tabela 1. Pozytywny wpływ jazdy konnej na samopoczucie w samoocenie badanych jeźdźców

Wskazanie	Rekreacja konna		Sport jeździecki		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	61	93,8	45	76,3	106	85,5
Nie	2	3,1	3	5,1	5	4,0
Nie wiem	2	3,1	11	18,6	13	10,5
Razem	65	100,0	59	100,0	124	100,0

Źródło: opracowanie własne.

W celu diagnozy istnienia różnic istotnych statystycznie zastosowano test chi-kwadrat i postawiono następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza zerowa H_0: *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na dostrzeganie pozytywnego wpływu jazdy konnej na samopoczucie jeźdźców*.

Hipoteza alternatywna H_1: *Jeźdźcy rekreacyjni zdecydowanie częściej niż jeźdźcy sportowi dostrzegają pozytywny wpływ jazdy konnej na* samopoczucie.

Wartość empiryczna testu chi-kwadrat wyniosła $x^2_{emp} = 7,6984$, co skłania do odrzucenia hipotezy zerowej mówiącej o braku wpływu rodzaju podejmowanej aktywności jeździeckiej na dostrzeganie pozytywnego oddziaływania jazdy konnej na samopoczucie jeźdźca. W tym przypadku należy przyjąć hipotezę H_1 i stwierdza się istnienie różnic istotnych statystycznie. Zatem potwierdza się, że osoby jeżdżące konno rekreacyjnie częściej niż sportowcy dostrzegają pozytywny wpływ jazdy konnej na ich samopoczucie.

Ankietowani zostali zapytani również o kształtujący wymiar jazdy konnej poprzez pytanie: *Czy jazda konna kształtuje charakter człowieka?* Również w tym przypadku mogli odpowiedzieć: *tak*, *nie* lub *nie wiem* (tab. 2). Prawie wszyscy respondenci uznali, że jazda konna kształtuje charakter człowieka – 94,4% (w tym 92,3% wśród jeźdźców rekreacyjnych i 96,6% sportowców). Zaledwie 2,4% nie zauważyło, aby jazda konna kształtowała charakter (3,1% – rekreacja, 1,7% – sport). Z kolei 3,2% nie potrafiło tego określić (4,6% – rekreacja, 1,7% – sport).

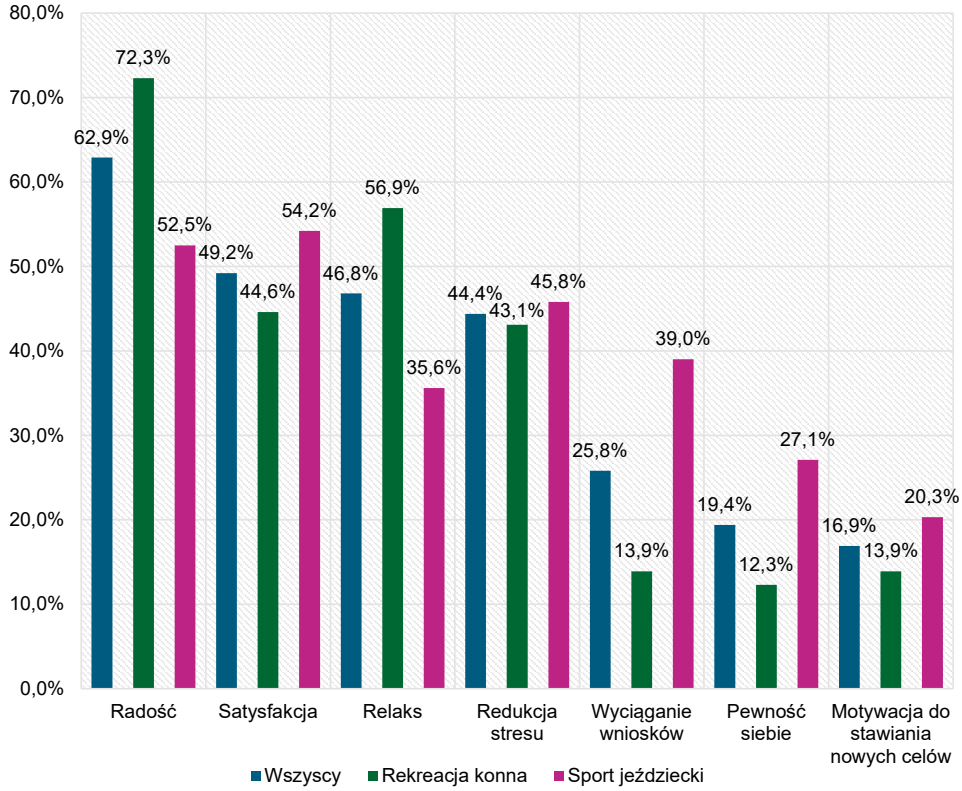
Tabela 2. Jazda konna jako czynnik kształtujący charakter człowieka w ocenie badanych

Wskazanie	Rekreacja konna		Sport jeździecki		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	60	92,3	57	96,6	117	94,4
Nie	2	3,1	1	1,7	3	2,4
Nie wiem	3	4,6	1	1,7	4	3,2
Razem	65	100,0	59	100,0	124	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Badani mieli również wskazać, jakie walory psychiczno-społeczne przynosi im uprawianie jeździectwa. Wśród odpowiedzi znalazł się szereg korzyści płynących z jazdy konnej i obcowania z końmi. Pytanie było wielokrotnego wyboru. Najczęściej zaznaczaną odpowiedzią było *obcowanie z końmi przynosi mi radość* – 62,9% osób wskazało ten aspekt. *Satysfakcję ze zdobywania nowych umiejętności* wybrało 49,2% badanych. Trzecią z najczęściej wymienianych odpowiedzi był po prostu *relaks* – 46,8%. Spora część respondentów (44,4%) uznała, że jazda konna redukuje u nich stres, a 25,8% nauczyła się wyciągać wnioski z porażek. Około jednej piątej ankietowanych (19,4%) zauważyło u siebie wzrost pewności siebie pod wpływem jazdy konnej, a 16,9% poczuło się bardziej zmotywowane do stawiania sobie nowych celów i ich realizacji. Część badanych zauważyła u siebie zalety płynące z jazdy konnej, takie jak: lepsze zarządzanie

czasem (10,5%), zwiększona chęć do podejmowania wyzwań (10,5%), otwartość na nowe doświadczenia (8,9%), zwiększona motywacja do treningów (8,9%) oraz do codziennych obowiązków (5,6%) i wzrost poziomu empatii (4,0%). Zestawienie najczęściej wymienianych walorów psychiczno-społecznych ogółem i w zależności od rodzaju podejmowanej aktywności jeździeckiej prezentuje ryc. 7.



Rycina 7. Psychiczno-społeczne walory jazdy konnej w opinii badanych (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Jeźdźcy rekreacyjni spośród wymienionych korzyści psychiczno-społecznych najczęściej dostrzegali radość z obcowania z końmi (72,3%). Ponad połowa badanych osób (56,9%), które jeżdżą konno rekreacyjnie, odczuwa relaksujący wymiar tej aktywności. Dla 44,6% z nich zdobywanie nowych umiejętności jeździeckich jest źródłem satysfakcji, a 43,1% jeźdźców rekreacyjnych uważa, że jeździectwo redukuje u nich stres. Grupa ta rzadziej dostrzega korzyści takie jak: większa motywacja do realizowania nowych celów (13,8%), nauka wyciągania wniosków z porażek (13,8%), wzrost pewności siebie (12,3%), otwartość na nowe doświadczenia (10,8%), chętniejsze podejmowanie wyzwań (10,8%),

lepsze zarządzanie czasem (9,2%), zwiększona motywacja do treningów (6,2%) i codziennych obowiązków (6,2%), wzrost empatii (6,2%).

Z kolei sportowcy najczęściej wskazywali na satysfakcję ze zdobywania nowych umiejętności jeździeckich (54,2%). Radość wynikająca z kontaktu z końmi znalazła się na drugim miejscu w tej grupie (52,5%). Dla 45,8% badanych sportowców jeździectwo było sposobem na redukcję stresu, a 39,0% dostrzegło, że pod wpływem tego sportu nauczyło się wyciągać wnioski z porażek. Sporty jeździeckie okazały się źródłem relaksu dla 35,6% sportowców. Aż 27,1% zauważyło wzrost pewności siebie, a 20,3% wzrost motywacji do realizacji nowych celów. Wśród innych korzyści dostrzeganych przez jeźdźców sportowych były: zwiększona motywacja do treningów (11,9%), lepsze zarządzanie czasem (11,9%), chętniejsze podejmowanie wyzwań (10,2%), otwartość na nowe doświadczenia (6,8%), zwiększona motywacja do codziennych obowiązków (5,1%) oraz wzrost empatii (1,7%).

W celu diagnozy występowania różnic istotnych statystycznie wykonano test chi-kwadrat dla trzech walorów psychiczno-społecznych dostrzeganych przez badanych. Były to radość z obcowania z końmi, wzrost pewności siebie oraz nauka wyciągania wniosków z porażek.

Do zbadania różnic dla korzyści, jaką była radość z obcowania z końmi, zaproponowano następujące hipotezy:

Hipoteza zerowa H_0: *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na radość płynącą z obcowania z końmi*.

Hipoteza alternatywna H_1: *Jeźdźcy rekreacyjni zdecydowanie częściej niż sportowcy czerpią radość z kontaktu z końmi*.

Podczas obliczeń uzyskano wartość empiryczną z testu na poziomie $x^2_{emp} = 5{,}1778$, która stanowi podstawę do odrzucenia hipotezy zerowej i przyjęcie hipotezy alternatywnej. Zatem na podstawie wykonanego testu chi-kwadrat stwierdza się, że jeźdźcy rekreacyjni zdecydowanie częściej niż sportowcy czerpią radość z obcowania z końmi.

W przypadku diagnozy różnic w dostrzeganiu wzrostu pewności siebie u osób jeżdżących konno rekreacyjnie i sportowo hipotezy badawcze prezentowały się następująco:

Hipoteza zerowa H_0: *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na wzrost pewności siebie*.

Hipoteza alternatywna H_1: *Sportowcy zdecydowanie częściej niż jeźdźcy rekreacyjni dostrzegają u siebie wzrost pewności siebie pod wpływem jazdy konnej*.

Wynik testu chi-kwadrat w tym przypadku wyniósł $x^2_{emp} = 4{,}3465$, co również jest podstawą do przyjęcia hipotezy alternatywnej i uznania, że osoby jeżdżące konno sportowo częściej niż osoby podejmujące tę aktywność rekreacyjnie dostrzegają u siebie wzrost pewności siebie.

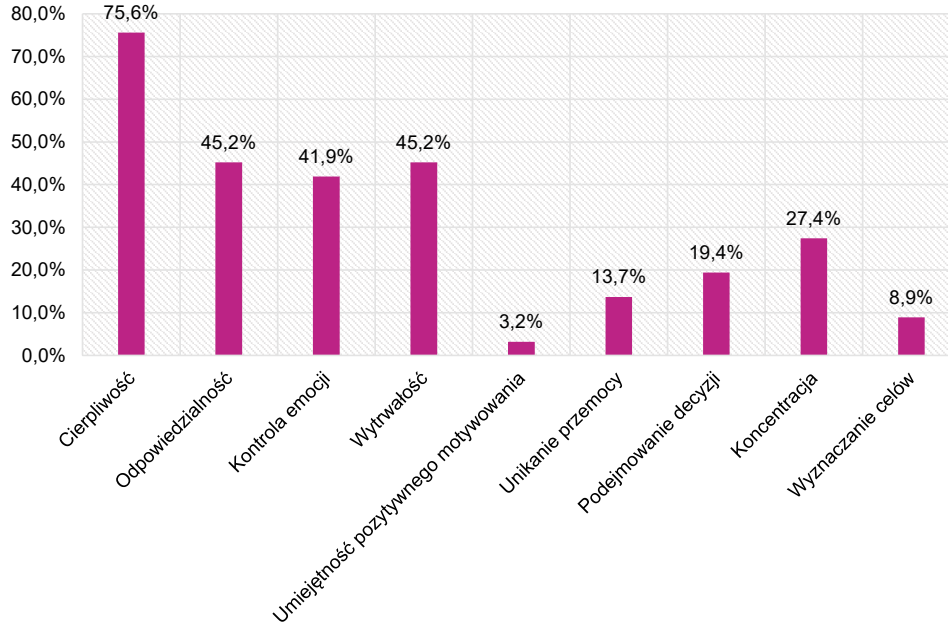
Ostatnią korzyścią zbadaną za pomocą testu chi-kwadrat była nauka wyciągania wniosków z porażek. Na potrzeby wykonania testu postawiono hipotezy badawcze:

Hipoteza zerowa H_0: *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na naukę wyciągania wniosków z porażek*.

Hipoteza alternatywna H_1: *Dla sportowców jazda konna zdecydowanie częściej niż dla jeźdźców rekreacyjnych jest sposobem na naukę wyciągania wniosków z porażek*.

W tym przypadku na podstawie obliczeń uzyskano najwyższą wartość empiryczną testu chi-kwadrat wynoszącą $x^2_{emp} = 10{,}2064$. Z tego powodu przyjęto hipotezę alternatywną mówiącą o istnieniu różnic istotnych statystycznie i uznano, że dla sportowców jazda konna zdecydowanie częściej niż dla jeźdźców rekreacyjnych jest sposobem na naukę wyciągania wniosków z porażek.

Ostatnie pytanie o wychowawcze walory jazdy konnej dotyczyło cech i umiejętności, jakie kształtuje jazda konna. Wśród ogółu badanej grupy najczęściej wskazywano cierpliwość – aż 76,6% respondentów wyróżniło tę odpowiedź. Na drugim miejscu znalazły się cechy takie jak cierpliwość i wytrwałość w dążeniu do celu – po 45,2%. Często wskazywana była także kontrola emocji – wyróżniona przez 41,9% badanych. Istotną umiejętnością okazała się koncentracja na zadaniu (27,4%) oraz umiejętność podejmowania decyzji (19,4%). Tylko 13,7% badanych nauczyło się unikać przemocy pod wpływem jazdy konnej, a 8,9% zdobyło umiejętność świadomego podejmowania i wyznaczania celów. Z kolei dla 3,2% badanych jazda konna przyniosła umiejętność pozytywnego motywowania. Cechy i umiejętności, jakie kształtuje jazda konna w opinii badanych, zaprezentowano na ryc. 8.



Rycina 8. Cechy i umiejętności kształtowane podczas uprawiania jazdy konnej w opinii badanych (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Próba dyskusji wyników niniejszych badań z pracami innych autorów przynosi pewne komplikacje związane z niewielką liczbą dostępnych prac empirycznych dotyczących wpływu jazdy konnej na psychiczno-społeczną sferę życia jeźdźców. Jedną z publikacji, poruszającą podobną tematykę, jest artykuł autorstwa Omelan i Kozłowskiej powstały na podstawie badań przeprowadzonych w 2017 r. na grupie 352 osób rekreacyjnie jeżdżących konno. Wyniki badań wskazują, iż 69,9% spośród badanych osób dostrzegło wpływ jazdy konnej na własną sferę psychiczną, a 3,7% na sferę społeczną. Biorąc pod uwagę cechy charakteru, na jakich kształtowanie wpływa uprawianie jazdy konnej, badani wskazali cierpliwość – 45,2%, odpowiedzialność – 39,8% oraz niezależność – 15,0%[16]. Niniejsza praca podejmuje próbę rozszerzenia zakresu cech, jakie mogą być formowane w procesie uprawiania jazdy konnej. Potwierdza jednak jeden z głównych wniosków Omelan i Kozłowskiej, iż „regularne uprawianie jeździectwa w istotny sposób wpływa na życie jeźdźców, kształtując ich charakter, wpływając na zdrowie i kontakty społeczne”[17]. Badania własne na ten temat wskazują na szeroki zasób cech i umiejętności, które zdaniem jeźdźców są rozwijane pod wpływem jazdy konnej oraz kontaktu z końmi.

Inne doniesienia naukowe, jakie można odnieść do poruszonej tematyki, to nieco starsze badania z 2014 r. przeprowadzone na 57-osobowej grupie członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich przez Krystynę Chmiel i Tomasza Derewieckiego. Badania te dotyczyły wpływu uprawiania jeździectwa na jakość życia. Ankietowani mieli możliwość wskazania na korzyści płynące z uprawiania jeździectwa. Wymieniono wśród nich m.in. przyjemność – 30,07%, satysfakcję z kontaktu z inteligentnym zwierzęciem – 25,29% oraz dowartościowanie się – 6,47%[18]. W tym przypadku również nieco rozszerzono zakres walorów psychiczno-społecznych, jakie może nieść uprawianie jazdy konnej, co pokazują powyższe wykresy.

Wnioski

Tematyka jazdy konnej w badaniach naukowych wciąż posiada pewne luki badawcze, które wydają się ciekawym obszarem do poznania empirycznego. Wiele prac na ten temat obejmuje przeglądy literatury przedmiotu. Publikacje z wynikami badań empirycznych na jeźdźcach dotyczą najczęściej aspektów związanych ze sferą fizyczną, poruszając tematykę urazowości w sportach konnych lub terapeutycznego zastosowania jazdy konnej na przykładzie hipoterapii. Niewielu autorów w Polsce podejmuje badania w zakresie wpływu jazdy konnej na wychowanie, czyniąc ją ciekawym obszarem do badań.

---

[16] A. Omelan, N. Kozłowska, *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa*…, s. 52–62.

[17] Tamże.

[18] K. Chmiel, T. Derewiecki, *Wpływ uprawiania jeździectwa na jakość życia w opinii członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich*, „Rozprawy Społeczne” 2016, nr 4(10), s. 55–59.

Jeździectwo jest ciekawą formą spędzania czasu wolnego dla osób w różnym wieku. Może pełnić funkcję rekreacyjną lub być uprawiane sportowo. Jak pokazują niniejsze badania, jazda konna jest źródłem wielu korzyści wychowawczych dla osób ją podejmujących. Kontakt z końmi i uprawianie hippiki wpływają na samopoczucie człowieka i kształtują jego charakter.

Jazda konna odgrywa jednak nieco inną rolę dla jeźdźców rekreacyjnych i sportowych. Osoby jeżdżące konno rekreacyjnie dostrzegają w tej formie spędzania wolnego czasu przede wszystkim źródło relaksu i radości. Zauważalny jest u nich również pozytywny wpływ jazdy konnej na samopoczucie. Z kolei osoby jeżdżące konno sportowo znacznie częściej wiążą tę dyscyplinę sportu z aspektem rozwoju osobistego. Jeździectwo uczy ich wyciągania wniosków z porażek i wpływa na budowanie pewności siebie.

W zależności od podejmowanej formy (rekreacyjnej lub sportowej) jazda konna wspiera rozwój osobisty i wychowawczy. Rekreacja konna sprzyja relaksowi i jest źródłem radości dla jeźdźca. Sport jeździecki natomiast uczy radzenia sobie z porażkami i wzmacnia pewność siebie. Te aspekty łącznie czynią jeździectwo wartościowym narzędziem kształtującym charakter.

Piśmiennictwo

Bartle C., Newsum G., *Trening konia sportowego. Ujeżdżenie, skoki, kros*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2010.

Chmiel K., Derewiecki T., *Wpływ uprawiania jeździectwa na jakość życia w opinii członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich*, „Rozprawy Społeczne" 2016, nr 4(10), s. 55–59.

Czechowski J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny" 2015, nr 2, s. 161–178.

Droń M., *Jeździectwo w działalności wychowawczej drużyn kawalerii harcerskiej Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej (1989–2000)*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna" 2005, t. 6, s. 97–106.

Janiszewska J., Cieśla A., *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej, Szczecin 2008.

Lipoński W., *Sport*, https://www.wbc.poznan.pl/Content/35194/Wojciech%20Lipo%C5%84ski%20-%20Sport.pdf (dostęp: 24.11.2025).

Meyners E., *Ćwiczenia w siodle. Poprawa rozluźnienia, gibkości i koordynacji*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2011.

Nyc M., *Animacja aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci z wykorzystaniem gier i zabaw na koniu*, „Turystyka i Rekreacja" 2015, t. 12(1), s. 119–125.

Omelan A.A., Kozłowska N., *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa i wpływ na życie jeźdźców*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku" 2017, t. 3(21), s. 52–62.

Pruchniewicz W., *Akademia jeździecka*, Chaber PR, Warszawa 2003.

Skorupski K., *Psychologia treningu koni*, PWRiL, Warszawa 2006.

Stefanowska A., Bołdak A., *Relacja człowiek–koń, czyli o znaczeniu koni w życiu człowieka pod względem cywilizacyjnym i indywidualnym*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe" 2022, nr 2, s. 107–120.

Zasady jazdy konnej, cz. 1. Podstawowe wyszkolenie konia i jeźdźca, praca zbiorowa, Polski Związek Jeździecki, Warszawa 2003.