

Motywacja i wpływ uprawiania jeździectwa na zdrowie w kontekście fizycznym i emocjonalnym – zastosowanie metod statystycznych

Nikoła Chokoszewska

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu

e-mail: nikola.chokoszewska@edu.uni.lodz.pl

Anna Maszorek-Szymala 

Uniwersytet Łódzki, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: anna.szymala@now.uni.lodz.pl

DOI: 10.24427/az-2024-0031

Streszczenie

Jeździectwo coraz częściej jest wybierane jako forma spędzania wolnego czasu przez osoby w różnym wieku. Uprawianie tego sportu może wpływać na zdrowie i emocje. Z tego powodu stanowi ciekawy obszar do badania wpływu uprawiania sportu na jakość życia. Głównym celem niniejszych badań jest określenie wpływu jeździectwa na zdrowie badanych w kontekście fizycznym i emocjonalnym oraz zbadanie motywacji do podejmowania tego sportu. Artykuł przedstawia wycinek badań własnych, przegląd prac innych autorów dotyczących wpływu aktywności fizycznej na ludzkie życie na przykładzie sportów hipicznych oraz porównanie badań własnych z innymi, co zapewnia wiarygodność przedstawionych wniosków. Do zebrania opinii badanych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankiety. Badania własne przeprowadzono na grupie 98 kobiet w wieku 11 – 50 lat uprawiających jeździectwo. Na podstawie zgromadzonych danych podjęto próbę analizy statystycznej oraz określenia współzależności cech. W cytowanych pracach zastosowanie znalazły metody statystyczne, m.in. współczynniki korelacji Pearsona. Za główne wnioski wynikające z niniejszej pracy uznaje się kilka stwierdzeń. Pierwszym z nich jest to, że jeździectwo można określić sportem o wysokim stopniu urazowości. Ponadto zauważono, że główną motywacją do uprawiania sportów konnych jest sympatia do koni, jak też, że rywalizacja sportowa przynosi jeźdźcom zarówno dużo stresu, ale i pozytywnych emocji.

Słowa kluczowe

jazda konna, jakość życia, aktywność fizyczna, urazy w sporcie

Wstęp

W związku z występującym współcześnie zjawiskiem zwiększania ilości czasu wolnego społeczeństwo coraz częściej angażuje się w dodatkowe aktywności próbując tym samym wypełnić luki w budżecie czasu. Są to zajęcia dobrowolne, których wybór dokonywany jest na podstawie indywidualnych zainteresowań, potrzeb i preferencji. Do współczesnych form spędzania wolnego czasu zalicza się między innymi sport, turystykę oraz samokształcenie [Pięta, 2004, s. 11-15]. Jedną z nich jest jazda konna, która każdego dnia zyskuje na popularności wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, gdyż nie są związane z nią żadne ograniczenia wiekowe definiujące możliwości jej uprawiania. Jeździectwo, które nazywane jest też hipiką, obejmuje wszelkie odmiany aktywności fizycznych z udziałem koni, w tym dyscypliny sportowe (np. ujeżdżenie, skoki przez przeszkody), rekreację i turystykę konną, a nawet hipoterapię (formę rehabilitacji ruchowej).

Wyjątkowość jazdy konnej polega na połączeniu kontaktu ze środowiskiem przyrodniczym i niezwykle istotnej dla zdrowego funkcjonowania organizmu aktywności fizycznej. Ponadto umożliwia interakcję z żywym zwierzęciem, dzięki czemu może wpływać na ludzką sferę psychospołeczną. Obecnie wzrasta również znaczenie aktywnego wypoczynku, ponieważ „przeciwdziała ujemnym skutkom życia, równoważy jednostronność zajęć, niweluje stany napięcia i służy rozwojowi osobowości” [Wyżnikiewicz – Nawracała, 2001, s. 121].

Warto również podkreślić, że poziom jakości życia uzależniony jest od dbałości o zdrowie i styl życia. Za jeden z ważniejszych czynników wpływających na zdrowie uznaje się właśnie aktywność ruchową [Kowalska i in., 2017, s. 72]. Sporty konne stanowią zatem ciekawy obszar do badania wpływu uprawiania sportu na jakość życia.

Należy nadmienić, że uprawianie jeździectwa niesie za sobą możliwość doznania kontuzji, ponieważ „urazy sportowe to ryzyko nieodłącznie związane z samym uprawianiem danej dyscypliny sportowej” [Dziak i Tayara, 1999, s. 477]. Jednakże w przypadku sportów konnych to ryzyko może być zwiększone, z uwagi na fakt współpracy z silnym i często płochliwym zwierzęciem.

Głównym celem niniejszej pracy jest określenie wpływu uprawiania jeździectwa na zdrowie w kontekście fizycznym i emocjonalnym oraz zbadanie motywacji jeźdźców do podejmowania tego sportu. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety. Dla uzyskania wiarygodnych wniosków zastosowano metody statystyczne i porównano wyniki badań własnych z wynikami prac innych autorów.

1. Przegląd literatury

Uprawianie konkretnego sportu może być motywowane przez wiele różnorodnych czynników zależnych od preferencji człowieka, które mogą być odmienne dla płci, wieku czy osobowości. Badania Omelan i Kozłowskiej przeprowadzone w 2017 roku na grupie 352 jeźdźców amatorów wyjaśniają to zagadnienie. Za główny cel badania wspomniane autorki uznały „uzyskanie informacji na temat jeździectwa jako formy rekreacji ruchowej i jej wpływu na życie osób, które w niej uczestniczą”. Wśród respondentów przeprowadzonego przez nie badania dominowały kobiety – 87,8%. Respondenci wskazywali jako motywację do uprawiania jeździectwa zamiłowanie do koni – 88,4%. Na drugim miejscu znalazła się potrzeba aktywnego wypoczynku – wybrana przez 61,4% respondentów, z kolei na trzecim – chęć kontaktu ze środowiskiem przyrodniczym, zaznaczona przez 48,9% badanych. Dość duża część analizowanych w tym badaniu jeźdźców (38,4%) uprawiała sporty konne, ponieważ pragnęła zrealizować marzenia z dzieciństwa. Najrzadziej występującą motywacją była potrzeba przynależności do grupy społecznej – tę opcję wybrało zaledwie 5,4%. Istotny jest fakt, iż aż 94% badanych dostrzegało wpływ uprawiania jazdy konnej na ich życie. Wśród sfer, na które respondenci odnotowali najsilniejsze oddziaływanie, wyróżniono następujące: psychiczną (69,9%), fizyczną (26,3%) oraz społeczną (3,7%). Uzyskane wyniki pokazały, że jeździectwo posiada walory kształtujące ludzki charakter. Za cechy najbardziej podatne wpływom tego sportu uznano cierpliwość (45,2%), odpowiedzialność (39,8%) oraz niezależność (15%). Zauważono również, że uprawianie sportów konnych ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne, przy czym wpływ ten nie był wyłącznie pozytywny. Korzystne oddziaływanie jazdy konnej dostrzegane było przez 97,4% respondentów, niemniej był także wskazany wysoki odsetek doznanych urazów (57,1%) [Omelan i Kozłowska, 2017, s. 52-62].

Problematykę motywów do podejmowania aktywności jeździeckich podjęła również Lisowska. Przeprowadziła ona badanie, z którego wynikało, że u najmłodszych badanych w wieku od 8 do 10 lat jeździectwo było uprawiane z pasji (71%), z sympatii do koni (21%) lub z uwagi na nacisk rodziców (5%). Nieco starsi (12 – 14 latkowie) jeździectwo cenili za możliwość kontaktu z koniem (75%), przyjemność czerpaną z wysiłku fizycznego (48%), kontakt z naturą (38%) oraz możliwość rozwoju (27%). Dla młodzieży między 13 a 15-stym rokiem życia jazda konna była: pasją (64%), możliwością kontaktu z koniem (48%) i wypełnieniem czasu wolnego (46%). Młodzi dorośli (17 – 25 lat) pragnęli kontaktu z koniem (80%), chcieli poznać nową dyscyplinę sportu (28%), zaspokoić potrzebę kontaktów towarzyskich

(18%) oraz z naturą (14%). U osób od 20 do 30 lat dominowały: chęć kontaktu z koniem (62%), z naturą (45%) oraz kształtowanie sprawności (43%). Najstarsza grupa najczęściej uprawiała hipikę dla kształtowania sprawności (41%), kontaktów z naturą (22%) i towarzyskich (17%) [Lisowska, 2010, s. 191-200].

W 2014 roku Chmiel wraz z Derewieckim przebadali podobne aspekty wśród 57 członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich. Respondenci zostali zapytani o korzyści, jakie zauważają z uprawiania jeździectwa i kontaktu z końmi. Najczęściej wskazywanymi odpowiedziami były: przyjemność płynąca z podejmowania tej aktywności – 30,07%, satysfakcja z kontaktu z inteligentnym zwierzęciem – 25,29%, poprawa kondycji fizycznej – 21,18% oraz możliwość kontaktu z naturą – 16,47%. Niewielka część respondentów (6,47%) wskazała też na sposób dowartościowania siebie. Badania te potwierdziły istnienie wpływu uprawiania jeździectwa na jakość życia. W opinii znacznej większości ankietowanych (91,23%) miało ono pozytywny wpływ na jakość ich życia. Tylko 8,77% nie potrafiło określić kierunku tego wpływu. Jednakże nikt nie wskazał występowania negatywnego wpływu jazdy konnej na życie [Chmiel i Derewiecki, 2016, s. 55-59].

Warto pochylić się również nad urazami i przeciążeniami, z jakimi borykają się uczestnicy sportu konnego. W 2021 roku Dudek i Klimek – Piskorz podjęły próbę analizy występowania urazów u 152 kobiet, które amatorsko uprawiają jeździectwo. Badanie nie wykazało istotnego wpływu wieku jeźdźcy na wystąpienie urazu. Zaistniała jednak niewielka tendencja do częstszego występowania urazów u osób starszych. Aż 82% ankietowanych doświadczyło urazu podczas treningu, zaś u pozostałych osób wystąpił on w trakcie pielęgnacji konia. Urazy dotyczyły najczęściej następujących części ciała: kończyna dolna (56,6%), kończyna górna (44,3%), kręgosłup (37,7%) i głowa (23,8%). Podczas badań zaobserwowano zależność (na podstawie obliczonego współczynnika korelacji Pearsona) pomiędzy długością stażu treningowego ($r=0,225$), częstotliwością treningów ($r=0,280$) a ilością doznanych obrażeń. Zdaniem autorek im dłuższy staż i częstotliwość, tym wyższy był odsetek urazów. Zauważono ponadto, że na ryzyko doznania kontuzji znaczący wpływ miał charakter konia. Amazonki dosiadające konia o spokojnym usposobieniu lub „trudnym do wypchnięcia” w 32,7% nie doznały urazu. W przypadkach osób trenujących na koniach „idących do przodu” lub narowistych liczba badanych, które nie doświadczyły kontuzji jest znacznie niższa i wynosi odpowiednio 17,9% oraz 12,8% [Dudek i Klimek – Piskorz, 2021, s. 67-72].

2. Metodyka badań

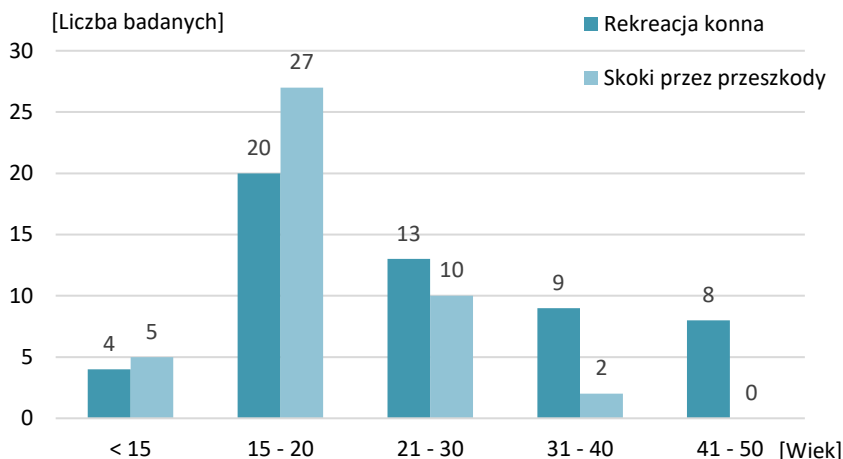
Badania, których opis stanowi podstawę niniejszego opracowania przeprowadzono w pierwszym kwartale 2024 roku na grupie 98 kobiet uprawiających jeździectwo na terenie województwa łódzkiego. Respondentki znajdowały się w przedziale wiekowym od 11 do 50 lat. W celu zgromadzenia materiału badawczego zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankiety.

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety składający się z 19 pytań, z czego 15 miało charakter zamknięty. Pozostałe 4 stanowiły pytania otwarte, w których respondentki mogły opisać chociażby doznane urazy czy emocje towarzyszące im w przypadku sukcesu lub porażki. Kwestionariusz ankiety został skonstruowany w taki sposób, aby zgromadzić opinie badanych na temat wpływu podejmowania aktywności jeździeckiej na jakość życia w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.

3. Wyniki badań

Wśród respondentek najliczniejszą grupę wiekową stanowiły dziewczęta poniżej 20 lat – 57,1%. Nieco starsze – tak zwane młode dorosłe liczące od 21 do 30 lat – 23,5%. Niewielkimi grupami okazały się kobiety po 30-stym i po 40-stym roku życia (31 – 40 lat: 11,2% oraz 41 – 50 lat: 8,2%). Ankietowane osoby podzielono na dwie mniejsze podgrupy, biorąc pod uwagę formę jeździectwa, jaką uprawiały. Liczniejszą z nich były kobiety jeżdżące konno rekreacyjnie – 55,1%. Drugą grupę stanowiły kobiety uczestniczące w sporcie konnym, a mianowicie w skokach przez przeszkody – 44,9%. Rozkłady wieku dla opisanych grup przedstawiono na rys. 1.

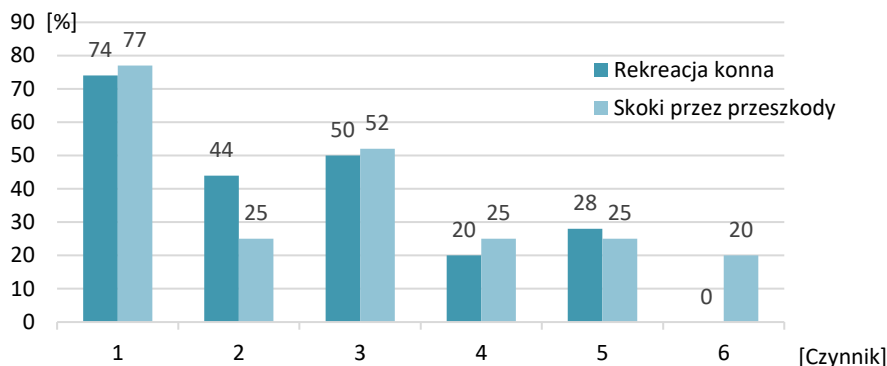
Za ważne zmienne dla niniejszych badań uznano staż jeździecki oraz tygodniową częstotliwość treningów. W stosunku do tych zmiennych zbadano odsetek występowania urazów. W próbie badawczej rozkład długości stażu jeździeckiego był dość zbliżony. Grupa o najkrótszym stażu (1 – 3 lata) okazała się najmniejsza – 9,2%. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby jeżdżące konno od 4 do 6 lat – 31,6%. Wśród respondentów znalazły się również osoby o stosunkowo długim stażu jeździeckim, czyli między 7 a 10 lat oraz powyżej 10 lat – obie grupy stanowiły po 29,6%. W przypadku częstotliwości treningów zdecydowanie dominowały amazonki, które uczęszczały na treningi 1 lub 2 dni w tygodniu – 49%. Panie jeżdżące konno od 3 do 6 razy na tydzień stanowiły 28,6% grupy. Pośród badanych znalazły się jeszcze osoby dosiadające koni sporadycznie, czyli rzadziej niż raz w tygodniu – 15,3%. Z kolei osoby trenujące codziennie to zaledwie 7,1%, przy czym warto zauważyć, iż należały one do grupy jeźdźców – sportowców. Skoczkowie przez przeszkody wykazywali zatem większą częstotliwość treningów.



Rys. 1. Rozkład wieku badanych

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Uczestniczki badania zostały zapytane o czynniki, które motywują je do podejmowania aktywności jeździeckiej. Możliwe było wybranie maksymalnie 3 odpowiedzi spośród 11-stu możliwych. Wykazano, że najczęściej występującą motywacją jest zamiłowanie do koni wskazane przez 76% badanych. Respondentki jeżdżą konno, ponieważ pragną rozwijać swoje umiejętności jeździeckie – 51% lub odczuwają potrzebę aktywnego spędzenia wolnego czasu – 36%. Inne znaczące motywy do uprawiania sportów konnych to: próba odreagowania stresu – 27%, przyjemność – 23%, realizacja dziecięcych marzeń – 22%, chęć obcowania z żywym zwierzęciem – 18%. Mniej istotnymi czynnikami były: rywalizacja sportowa – 9%, kontakty społeczne – 8%, zdobywanie uprawnień jeździeckich – 8% oraz rehabilitacja ruchowa – 2%. Rozkład odpowiedzi z podziałem na formę jeździectwa: rekreacyjną czy sportową, przedstawiono na rys. 2.



Rys. 2. Porównanie niektórych czynników motywujących do uprawiania jazdy konnej (1 – zamiłowanie do koni, 2 – aktywność fizyczna, 3 – zdobywanie umiejętności jeździeckich, 4 – realizacja marzeń, 5 – odreagowanie stresu, 6 – rywalizacja sportowa)

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Doświadczenia badanych potwierdziły występowanie zjawiska wysokiej urazowości jeździectwa. Aż 70,4% respondentek doznało co najmniej jednego urazu podczas swojej przygody z końmi. Niemniej rozkład ten różnił się znacznie w zależności od dyscypliny. Rekreacja konna cechowała się niższym niż skoki przez przeszkody odsetkiem występowania kontuzji. Potwierdziły to nie tylko wyniki procentowe, ale również analiza statystyczna. Wśród kobiet jeżdżących rekreacyjnie 61,1% doznało kontuzji związanej z jeździectwem, zaś u zawodniczek skoków przez przeszkody ten odsetek wyniósł 81,8%. Dowodem na istnienie związku między tymi zmiennymi jest średnia liczba doznanych urazów na jednego jeźdźcę w danej dyscyplinie, gdzie po raz kolejny jeździec skaczący przez przeszkody był bardziej narażony (dla respondentów, którzy trenowali skoki przez przeszkody średnia liczba urazów wyniosła 2,3, zaś dla osób rekreacyjnie jeżdżących konno średnia osiągnęła wynik 1,4). Szczegółowe porównanie wskaźników przedstawiono w tabeli 1.

Tab. 1. Częstotliwość występowania urazów w jeździectwie

Dyscyplina	Wskaźnik	
	Osoby z urazami (%)	Średnia liczba urazów
Skoki przez przeszkody	81,8	2,3
Rekreacja konna	61,1	1,4

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

W celu potwierdzenia przypuszczeń o istnieniu zależności pomiędzy uprawianą dyscypliną a ryzykiem wystąpienia urazu obliczono współczynnik korelacji V-Cramera. Na podstawie danych zamieszczonych w tabeli 2 uzyskano korelację na poziomie $V=0,226$, co wskazuje na występowania zauważalnego związku między tymi cechami. Aby go potwierdzić przeprowadzony został test niezależności chi-kwadrat, w którym sformułowano hipotezę zerową o braku zależności pomiędzy uprawianą dyscypliną a występowaniem urazu oraz hipotezę alternatywną o istotnej zależności między nimi. Uzyskano $\chi^2_{emp}=4,990$ i poziom $p=0,025$, który, przyjmując poziom istotności $\alpha=0,05$, prowadzi do wniosku o odrzuceniu hipotezy zerowej. Zatem związek pomiędzy uprawianą formą jeździectwa a wystąpieniem urazów jest statystycznie istotny.

Tab. 2. Tabela krzyżowa urazowość jeździectwa osób jeżdżących konno sportowo i rekreacyjnie

Dyscyplina	Miara	Wystąpienie urazu		
		TAK	NIE	Razem
Skoki przez przeszkody	Liczba wskazań	36	8	44
	% wiersza	81,8	18,2	
Rekreacja konna	Liczba wskazań	33	21	54
	% wiersza	61,1	38,9	
Razem		69	29	98

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

W procesie badawczym zauważono również wpływ innych czynników na zwiększone ryzyko kontuzji. Mowa tutaj o wieku, długości stażu jeździeckiego oraz częstotliwości treningów, dla których obliczono współczynniki korelacji V-Cramera. W przypadku wieku stwierdzono korelację na poziomie $V=0,071$. Aby zbadać istotność związku przeprowadzono test niezależności chi-kwadrat, w którym sformułowano hipotezę zerową o braku zależności pomiędzy wiekiem badanych a występowaniem urazów oraz hipotezę alternatywną o istotnej zależności między nimi. Uzyskano $\chi^2_{emp}=0,494$ i poziom $p=0,492$. Przyjmując poziom istotności $\alpha=0,05$, nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej. Zatem związek pomiędzy wiekiem a wystąpieniem urazów nie jest istotny statystycznie. Istnieje jednak pewna tendencja do częstszego występowania urazów u osób młodszych, co przedstawiają wyniki procentowe. Młodzież do 20-stego roku życia minimalnie częściej doświadczała urazów podczas uprawiania jazdy konnej – 73,2% z nich doznało go co najmniej raz. U osób powyżej 20-ego roku życia odsetek ten wynosił 66,7%. Dane przedstawiono w tabeli 3.

Tab. 3. Tabela krzyżowa urazowość jeździectwa osób jeżdżących konno w zależności od wieku

Wiek	Miara	Wystąpienie urazu		
		TAK	NIE	Razem
< 20 lat	Liczba wskazań	41	15	56
	% wiersza	73,2	26,8	
> 20 lat	Liczba wskazań	28	14	42
	% wiersza	66,7	33,3	
Razem		69	29	98

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Nieco inaczej prezentowała się zależność między długością stażu jeździeckiego a występowaniem urazów. Na podstawie danych zamieszczonych w tabeli 4, uzyskano współczynnik korelacji $V=0,283$. Wartość wskazuje na istnienie zauważalnego związku pomiędzy cechami. W celu jego potwierdzenia przeprowadzono test niezależności chi-kwadrat. Sformułowano hipotezę zerową mówiącą o braku zależności pomiędzy długością stażu jeździeckiego a występowaniem urazu oraz hipotezę alternatywną o występowaniu istotnej zależności między cechami. Wartość testu w tym przypadku wynosiła $\chi^2_{emp}=7,868$ i poziom $p=0,005$, co stanowiło podstawę do odrzucenia hipotezy zerowej o braku zależności dla poziomu istotności $\alpha=0,05$. Zatem związek pomiędzy długością stażu jeździeckiego a występowaniem urazu jest statystycznie istotny. Wraz ze wzrostem stażu wzrasta odsetek występowania urazów.

Tab. 4. Tabela krzyżowa urazowość jeździectwa osób jeżdżących konno w zależności od długości stażu jeździeckiego

Staż jeździecki	Miara	Wystąpienie urazu		
		TAK	NIE	Razem
6 lat i poniżej	Liczba wskazań	21	19	40
	% wiersza	52,5	47,5	
7 lat i powyżej	Liczba wskazań	46	12	58
	% wiersza	79,3	20,7	
Razem		67	31	98

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Wartość współczynnika V-Cramera, obliczona na podstawie danych zamieszczonych w tabeli 5, wynosiła $V=0,110$. Dla potwierdzenia istnienia związku między częstotliwością treningów a występowaniem urazów przeprowadzono test niezależności chi-kwadrat. Na potrzeby testu sformułowano hipotezę zerową

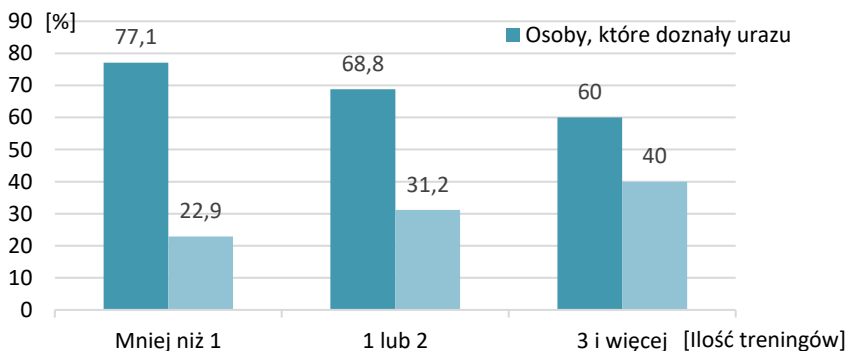
o braku zależności pomiędzy częstotliwością treningów a występowaniem urazów oraz hipotezę alternatywną o istotnej zależności między nimi. Uzyskano wartość $\chi^2_{emp}=1,185$ i poziom $p=0,276$, który przyjmując poziom istotności $\alpha=0,05$, prowadzi do wniosku o braku podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej. Zatem związek pomiędzy częstotliwością treningów a wystąpieniem urazów nie jest istotny statystycznie.

Tab. 5. Tabela krzyżowa urazowość jeździectwa osób jeżdżących konno w zależności od częstotliwości treningów

Częstotliwość treningów	Miara	Wystąpienie urazu		
		TAK	NIE	Razem
Max. 2 / tydzień	Liczba wskazań	42	21	63
	% wiersza	66,7	33,3	
3 i więcej / tydzień	Liczba wskazań	27	8	35
	% wiersza	77,1	22,9	
Razem		69	29	98

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Zauważa się jednak pewną tendencję do zwiększenia odsetka urazów wraz ze wzrostem częstotliwości treninów, co przedstawia rysunek 3. Odsetek osób, które doświadczyły urazu podczas uprawiania jazdy konnej, wyniósł 60% u jeźdźców rzadziej niż raz w tygodniu. Badani, którzy podejmowali tę aktywność systematycznie (1–2 razy w tygodniu), stosunkowo częściej doświadczali urazów – 68,8%. Z kolei u respondentek uczęszczających na treningi co najmniej 3 razy w tygodniu ten odsetek wynosił aż 77,1%.



Rys. 3. Porównanie odsetka występujących urazów w stosunku do tygodniowej częstotliwości treningów
Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Sporty konne, poza wysokim stopniem urazowości, mają również walor prozdrowotny. 81% badanych uznało, że jeździectwo poprawia jakość życia w wymiarze fizycznym. Wśród wymienianych przez respondentów korzyści znalazły się m.in.: poprawa kondycji, równowagi i koordynacji ruchowej, rozwój mięśni, redukcja masy ciała, a nawet lepsza gibkość. Były również osoby, których zdaniem jeździectwo nie wpływa pozytywnie na zdrowie – 14% badanych lub nie potrafiły tego określić – 5%. Co więcej, część badanych (39,8%) doświadczyła negatywnych skutków jazdy konnej jak bóle mięśni, stawów czy kręgosłupa. W celu zweryfikowania wpływu długości stażu jeździeckiego na występowanie negatywnych skutków obliczono wartość testu chi-kwadrat. Sformułowano hipotezę zerową mówiącą, że długość stażu jeździeckiego nie ma wpływu na zwiększone występowanie dolegliwości bólowych u jeźdźców, wobec hipotezy alternatywnej, że wpływ ten występuje. Uzyskano wartość empiryczną $\chi^2_{emp}=1,502$ i poziom $p=0,220$. Zatem nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy mówiącej o braku zależności, czyli długość stażu jeździeckiego nie ma statystycznie istotnego wpływu na zwiększone występowanie dolegliwości bólowych u jeźdźcy. Potwierdzają to wyniki analizy tabeli krzyżowej przedstawionej w formie tabeli 4.

Tab. 4. Tablica krzyżowa zależności pomiędzy cechami: negatywne skutki występowania jazdy konnej a staż jeździecki

Długość stażu jeździeckiego	Miara	Wystąpienie negatywnych skutków jazdy konnej		Razem
		TAK	NIE	
Powyżej 6 lat	Liczba wskazań	26	32	58
	% wiersza	44,8	55,2	
6 lat i poniżej	Liczba wskazań	13	27	40
	% wiersza	32,5	67,5	
Razem		39	59	98

Źródło: opracowanie wyników badań własnych.

Przeprowadzone badanie wykazywało również na istnienie wpływu rywalizacji sportowej na emocje zawodniczek. 37,8% spośród respondentek startowało w zawodach jeździeckich. W procesie badawczym przeanalizowano różnicę między liczbą wskazanych przez nie pozytywnych i negatywnych emocji doświadczanych podczas startów w turniejach. Obliczono średnią liczbę różnych emocji, jakich one doświadczyły. Uzyskano, że rywalizacja przynosiła im nieco więcej pozytywnych emocji (średnia arytmetyczna wyniosła 1,3). Wśród emocji wskazanych przez respondentki uczestniczące w zawodach znalazły się: radość, satysfakcja, duma z własnych osiągnięć i motywacja. W przypadku negatywnych emocji zawodniczeki

wskazały ich mniejszą liczbę (średnia liczba wskazań osiągnęła wynik 1,1). Wspominane negatywne odczucia to przykładowo lęk przed niepowodzeniem lub smutek po nieudanym występie. Zatem zawody przynoszą statystycznie większą liczbę pozytywnych odczuć. Potwierdza to odetek zawodniczek, które wskazały, że doświadczyły pozytywnych emocji podczas zawodów – 81,1%. Niemniej, nadal znaczna część wskazała, że wyjazdy na turnieje obarczone są wysokim poziomem stresu. Aż 78,4% jeźdźców startujących w zawodach doświadczało stresu z nimi związanego. Warto również nadmienić, że dla 18,9% badanych rywalizacja nie powodowała żadnych pozytywnych odczuć.

4. Dyskusja wyników

Badania przeprowadzone na uczestnikach sportów konnych dają możliwość poznania wpływu tych aktywności na jakość życia w kontekście zdrowotnym i emocjonalnym. Mimo, że coraz więcej autorów podejmuje tę tematykę w swoich badaniach, nadal istnieją pewne luki w tej dziedzinie. Z uwagi na fakt, iż jeździectwo staje się coraz bardziej popularną formą spędzania czasu wolnego, warto podejmować próby analizy wpływów tego sportu na różne aspekty życia.

Na podstawie zgromadzonego materiału badawczego i porównawczego zauważa się tendencję do znacznej częstotliwości występowania urazów związanych z uprawianiem jazdy konnej. Niezależnie od wymienionych czynników urazu doświadcza zazwyczaj ponad połowa badanej grupy. W przypadku osób uczestniczących w rekreacji konnej odsetek urazów oscyluje pomiędzy 57% a 67%. Z kolei jeźdźcy, którzy dosiadają bardziej energicznych koni lub jeżdżą sportowo doświadczają urazów blisko w 82% do 87%. Niniejsze badania potwierdzają zaobserwowaną przez Dudek i Klimek – Piskorz tendencję do częstszego występowania urazów u osób o dłuższym stażu jeździeckim i większej częstotliwości treningów. Ponadto, staż jeździecki ma istotny wpływ na doświadczanie urazów. Jednak istnieją różnice pomiędzy niniejszymi badaniami a badaniami Dudek i Klimek – Piskorz. U Dudek i Klimek – Piskorz większej liczby urazów doznawały osoby dorosłe, z kolei przedstawione w niniejszej publikacji wyniki badania własnego wykazały częstsze występowanie tego zjawiska u młodzieży i młodych dorosłych (poniżej 20 roku życia).

Przeanalizowane badania pokazują, że większość jeźdźców zauważa pozytywny wpływ jazdy konnej na ich życie zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. W badaniach z 2017 aż 97,4% respondentów zauważyło pozytywny wpływ na zdrowie, a prawie 70% dostrzegło wpływ kształtujący charakter człowieka. Również ponad 90% członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich widzi pozytywny wpływ interakcji z końmi na jakość życia. Przeprowadzone badanie własne

wskazują, że ponad 80% respondentek zauważa poprawę jakości życia pod względem fizycznym.

W dostępnej literaturze brakuje wyników dotyczących emocji towarzyszących jeździe konnej: sukcesów, porażek czy rywalizacji sportowej. Aspekt emocjonalny wydaje się być ciekawym i istotnym wątkiem dla procesu treningowego, dlatego podjęto próbę analizy emocji doświadczanych podczas startów w zawodach jeździeckich. Badania wykazały, że udział w turniejach przynosi wiele pozytywnych emocji, na co wskazało 81,1% osób. Mimo to, rywalizacja jest również związana z częstym występowaniem stresu.

Ciekawym zjawiskiem jest motywacja do uprawiania sportów konnych. Uprawianie jeździectwa zazwyczaj warunkowane jest sympatią do koni, co dokumentują przedstawione badania [Omelan i Kozłowska, Chokoszewska i Maszorek – Szymala]. Również większość grup wiekowych w badaniach Lisowskiej jeździ konno ze względu na możliwość kontaktu z końmi. Zatem obecność konia można określić jako główny czynnik motywujący. Częstym motywem jest także chęć podejmowania aktywnej formy wypoczynku, kontakt z naturą oraz kontakty społeczne, które występują w większości badań. W badaniach własnych auterek niniejszego opracowania można zauważyć nowy trend wskazujący, że wysoko motywująca jest chęć rozwijania umiejętności jeździeckich występująca wśród blisko połowy badanych.

Podsumowanie

Podsumowując wyniki badań własnych zamieszczone w niniejszej pracy oraz dane z dostępnej literatury, można sformułować następujące wnioski.

1. Jazda konna jest aktywnością, którą znacznie częściej podejmują kobiety, o czym świadczą wyniki badań wielu autorów, a także fakt, iż część badań jest przeprowadzana wyłącznie na żeńskiej części sportu jeździeckiego. Niemniej warto dotrzeć do większej liczby mężczyzn uprawiających tę dyscyplinę i podjąć wśród nich próbę zbadania aspektów przedstawionych w niniejszych badaniach.
2. Jeździectwo z dnia na dzień zyskuje na popularności, jednak istnieje niewielka ilość materiału badawczego, w którym zastosowano zaawansowane metody statystyczne. Dzięki temu sport ten wciąż stanowi interesujący obszar dla badaczy nauk o kulturze fizycznej.
3. Sporty konne obarczone są wysokim ryzykiem wystąpienia urazów, na które wiek i częstotliwość treningów nie mają statystycznie istotnego wpływu. Istnieje natomiast związek między zwiększoną częstotliwością doznawanych

kontuzji a długością stażu jeździeckiego. Im dłuższy czas trwania „przygody jeździeckiej”, tym większa jest liczba urazów, jakim ulegają jeźdźcy.

4. Sportowe uprawianie jazdy konnej oraz jazda na koniach narowistych lub bardziej energicznych jest bardziej urazowa niż rekreacja konna.
5. Rywalizacja sportowa przynosi jeźdźcom wiele pozytywnych emocji takich jak radość, duma, poczucie sukcesu oraz spełnienie. Stres bardzo często towarzyszy startom w zawodach. Z praktycznego punktu widzenia należy zastanowić się, czy ma on walor motywujący czy bardziej zniechęcający do rozwoju sportowego.
6. Główną motywacją do podejmowania aktywności jeździeckich jest szeroko rozumiana sympatia do koni.

ORCID iD

Anna Maszorek-Szymala: <https://orcid.org/0000-0003-1386-7079>

Literatura

1. Pięta J. (2004), *Pedagogika czasu wolnego*, Zakład Wydawniczy DrukTur, Warszawa.
2. Wyżnikiewicz-Nawracała A. (2001), *Jeździectwo w terapii, rekreacji i sporcie osób niepełnosprawnych*, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku.
3. Kowalska J. E., Makarczuk A., Zdebska – Biziewska H. (2017), *Bariery w podejmowaniu aktywności ruchowej wśród seniorów Małopolski*, Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
4. Dziak A., Tayara S. (1999), *Urazy i uszkodzenia w sporcie*, Wydawnictwo Kasper, Kraków.
5. Omelan A.A., Kozłowska N. (2017), *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa i wpływ na życie jeźdźców*, Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, 3(21), s. 52-62.
6. Lisowska J. (2010), *Jazda konna – uwarunkowania uczestnictwa*, Uczestnictwo w kulturze fizycznej wyzwaniem naszych czasów (red. B. Zawadzka), Kielce, s. 191-200.
7. Chmiel K., Derewiecki T. (2016), *Wpływ uprawiania jeździectwa na jakość życia w opinii członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich*, Rozprawy Społeczne, 4(10), s. 55-59.

8. Dudek D., Klimek-Piskorz E., (2021), *Urazowość u kobiet amatorsko uprawiających jeździectwo*, Aktywność fizyczna i zdrowie, 16, s. 67-72.

Motivation and influence of horse riding on health in a physical and emotional context – the application of statistic methods

Abstract

Equestrianism is an increasingly popular chosen as a form of spending free time by people of all ages. Practicing this sport may have an impact on health and emotions. For that reason, horse riding constitutes as an interesting area of research on the influence of sport activities on quality of life.

The main topics of the paper are to define the influence of horse riding on health in a physical and emotional context. The overview of papers on motivation for horseback riding. The article presents a part of own research. Moreover, review of available research and comparison of own research with others provides credibility of conclusions.

To obtain rider's opinion used diagnostic poll method and surveys technic. The own research was being held in a group of 98 horse-riding women in age 15-50. Based on the obtained data, tried to perform a statistic analysis and define the correlation of attributes. Cited papers used the statistic methods, including Pearson correlation functions.

There are several statements which are being considered as main conclusions of this paper. Firstly, horse riding is determined as a sport with high-risk of injury. Moreover, the main motivation for riding is the sympathy towards horses. Sports competitions are also very stressful for riders, but it gives many positive emotions to them.

Key words

horse riding, quality of life, physical activity, sports injuries