

УДК 796.853.23 "465.7/.11"

AKTYWNOŚCI PODEJMOWANE W CZASIE WOLNYM PRZEZ DZIECI W WIEKU 7-11 LAT TRENUJĄCYCH JUDO NA TLE ICH RÓWIEŚNIKÓW

Grażyna GUZY¹, Vanda STRELKOVSKA², Katarzyna KACZMARCZYK³

¹Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

²Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie

³Pałac Młodzieży w Tarnowie, Polska

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ВІКОМ 7–11 РОКІВ, КОТРИ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЗЮДО У ВІЛЬНИЙ ЧАС, НА ТЛІ ЇХ ОДНОЛІТКІВ. Гражина ГУЗИ¹, Ванда СТРЕЛКОВСЬКА², Катажина КАЧМАРЧИК³. ¹Академія фізичного виховання у Кракові, ²Інститут пропагування здоров'я у Кракові, ³Палац молоді у Тарнові, Польща.

Анотація. Метою нашого дослідження було оцінити фізичну активність дітей які займаються дзюдо у вільний час порівняно з їх однолітками. Для дослідження було використано анонімне опитування у вигляді анкети. Отримані результати були опрацьовані за допомогою тесту Mann-Whitney і тесту X^2 . Визначено, що дзюдоїсти частіше займаються різними видами фізичної активності.

Ключові слова: фізична активність, дзюдо, діти.

Wprowadzenie. Ruch jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Obecnie jednak rozwój cywilizacji sprawił, że coraz częściej prowadzimy siedzący tryb życia, ograniczając w ten sposób spontaniczną aktywność fizyczną. Zmniejszenie ruchu (tzw. hipokinezja) jest realnym zagrożeniem dla zdrowia, doprowadzającym do wielu chorób społecznych [1]. Z badań nad aktywnością fizyczną CBOS wynika, że Polacy doceniają wartość wysiłku fizycznego i ruchu na świeżym powietrzu, jednak większość (59%) odpoczywa w sposób bierny i w ogóle nie uprawia sportu [2].

Niepokojące wydaje się być zjawisko zmniejszonej aktywności fizycznej u dzieci. Wraz z rozpoczęciem okresu szkolnego obserwuje się obniżenie jej poziomu o połowę [3], a przecież młodszy wiek szkolny, czyli okres rozwoju dzieci w przedziale wiekowym 7 – 10/12 lat, zwany „pełnią dzieciństwa” lub etapem „dziecka doskonałego”, stanowi drugie apogeum motoryczności [4]. Jest to etap, w którym występuje u dzieci tzw. „głód ruchu”, podświadoma chęć zaspokojenia swojej aktywności fizycznej [5]. W związku z tym okres wczesnoszkolny jest bardzo ważny ze względu na rozwijanie zamiłowań między innymi do aktywności ruchowej [6]. Skutki podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci będą widoczne nie tylko w młodym wieku, ale przede wszystkim w późniejszych okresach życia [7, 8, 9, 10]. Dlatego tak znaczącym jest wykreowanie aktywnego stylu życia i wypoczynku w tych latach.

Judo to sportowa, uszlachetniona odmiana ju-jitsu, powstała w ubiegłym stuleciu w Japonii. Za twórcę tej wschodniej sztuki walki uważa się Jigoro Kano. Nazwa Judo (Ju – zwinnie, ustępować; Do – zasada, sposób, droga) oznacza „drogę do zwinności”, „drogę ustępowania” [11]. Szkolenie judoków oparte jest na modelu, w którym wyróżnia się etap wszechstronny, etap ukierunkowany oraz trening specjalistyczny. W systemie tym, w okresie dzieciństwa, realizuje się I etap, w którym kładzie się głównie nacisk na wszechstronny rozwój zawodników. Uwzględnia on niski poziom realizacji programu wychowania fizycznego w przedszkolach i w pierwszych klasach szkoły podstawowej [12].

Celem niniejszej pracy była ocena aktywności fizycznej u dzieci trenujących judo i ich rówieśników nie uczestniczących w tego rodzaju regularnych zajęciach sportowych. Na podstawie rezultatów uzyskanych z autorskiego kwestionariusza zbadano czy istnieją różnice w zakresie częstotliwości i liczby dzieci podejmujących wybrane formy aktywności w czasie wolnym od zajęć szkolnych pomiędzy grupami.

W związku z powyższym sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy judocy częściej podejmują aktywność fizyczną poza treningami w porównaniu do ich nie trenujących rówieśników.

2. Czy dzieci trenujące judo liczniej podejmują wybrane rodzaje aktywności fizycznej w czasie wolnym w porównaniu do ich rówieśników nie uczestniczących w zorganizowanych zajęciach tej dyscypliny sportu?

Materiał i metoda badań. Badania przeprowadzono w kilku szkołach podstawowych oraz w Pałacu Młodzieży w Tarnowie wśród 240 dzieci w wieku 7-11 lat na przełomie lutego i marca 2009 roku. Respondentów podzielono na dwie grupy badawcze, z których pierwsza (G 1) obejmowała 120 uczniów, którzy regularnie uczestniczyli w zajęciach prowadzonych przez trenera judo. Druga grupa (G 2) była reprezentowana przez 120 uczestników, nie uprawiających systematycznie judo. Większość respondentów mieszkało w Tarnowie – 84%. Pozostali jako swoje miejsce zamieszkania podali Tarnowiec – 4%, Koszyce Wielkie – 4%, Pleśną – 3%, Skrzyszów – 3% oraz Ładną – 2%.

Narzędziem badawczym niniejszej pracy był anonimowy kwestionariusz ankiety, który umożliwiał określenie częstotliwości uprawiania różnorodnych form ruchu w czasie wolnym od zajęć szkolnych, jak również czynników warunkujących ich podejmowanie. W niniejszej pracy wykorzystano jedynie rezultaty dotyczące częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej przez ankietowanych. Uzyskane wyniki pozwoliły również na ocenę jak licznie badani podejmowali wybrane formy aktywności ruchowej. Przed rozpoczęciem badań wszystkie dzieci oraz ich rodzice wyrazili pisemną zgodę na przeprowadzenie niniejszego eksperymentu oraz zostali poinformowani o sposobie wypełniania kwestionariusza. Do analizy statystycznej, w celu określenia różnic pomiędzy grupami w zakresie częstotliwości podejmowania określonych form aktywności ruchowej, wykorzystano testy U Manna-Whitney'a. Dodatkowo zastosowano test χ^2 do oceny różnic pomiędzy grupami w zakresie liczby ankietowanych uprawiających wybrane rodzaje aktywności fizycznej. Uzyskane rezultaty przedstawiono w tabelach.

Wyniki. Na podstawie przeprowadzonej analizy statystycznej możemy stwierdzić, iż grupa judoków częściej podejmuje judo, pływanie, skoki do wody, kajakarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo, gimnastykę poranną, sportową, akrobatyczną, zabawy w berka, grę w dwa ognie, tenis stołowy i jazdę na rowerze w porównaniu do grupy nie trenującej. Natomiast dzieci z grupy G 2 częściej uprawiają karate oraz taniec nowoczesny. W zakresie pozostałych analizowanych rodzajów aktywności fizycznej nie zaobserwowano żadnych różnic statystycznie istotnych pomiędzy grupami (tabela 1).

Tab. 1

Różnice pomiędzy grupami w zakresie częstotliwości podejmowania wybranych rodzajów aktywności fizycznej w czasie wolnym (wyniki istotne statystycznie)

Rodzaj aktywności fizycznej	Średnie		Odch. st.		U M-W	Z	p
	G 1	G 2	G 1	G 2			
Judo	4,55	1,00	0,59	0,00	0,00	-14,54	*<0,001
Karate	1,00	1,16	0,00	0,77	6840,00	-2,48	**0,013
Pływanie	3,37	2,42	1,05	1,36	4260,00	-5,78	*<0,001
Skoki do wody	1,03	1,00	0,18	0,00	6960,00	-2,01	*0,044
Kajakarstwo	1,10	1,01	0,42	0,09	6837,50	-2,17	*0,030
Łyżwiarstwo	2,33	1,95	1,43	1,45	5865,00	-2,67	*0,008
Narciarstwo	2,07	1,61	1,59	1,26	6123,00	-2,46	*0,014
Taniec nowoczesny	1,11	1,50	0,48	1,08	6149,50	-3,35	**0,001
Gimnastyka poranna	2,21	1,52	1,93	1,38	5924,50	-3,22	*0,001
Gimnastyka sportowa	2,29	1,20	1,69	0,83	4783,00	-6,07	*<0,001
Gimnastyka akrobatyczna	1,27	1,02	0,85	0,18	6537,00	-3,14	*0,002
Zabawa w berka	4,40	3,16	1,55	2,11	5001,00	-4,24	*<0,001
Gra w dwa ognie	3,61	2,55	1,75	1,93	5004,50	-4,25	*<0,001
Tenis stołowy	1,92	1,45	1,49	1,17	5854,50	-3,27	*0,001
Jazda na rowerze	4,72	3,17	1,16	1,98	4194,00	-5,88	*<0,001

Uwaga

* - różnica istotna statystycznie na korzyść dzieci trenujących judo.

** - różnica istotna statystycznie na korzyść dzieci nie trenujących judo.

Oceniając różnice statystycznie istotne pomiędzy grupami w kontekście liczby osób uprawiających daną aktywność fizyczną (tabela 2) stwierdzono, iż istotnie więcej dzieci z grupy G 1 podejmuje takie formy aktywności fizycznej, jak: judo (120%), pływanie (95,83%), jazdę na rowerze (96,67%) i na rolkach (48,33%), zabawę w berka (89,17%), grę w gumę (49,17%), w klasy (48,33%), w dwa ognie (78,33%), skoki do wody (3,33%), kajakarstwo (5,83%), łyżwiarstwo (59,17%), narciarstwo (37,5%), gimnastyka poranna (31,67%), sportowa (40%), akrobatyczna (10%), tenis stołowy (35%), niż respondenci z grupy G 2. Dzieci, które nie trenują judo liczniej uprawiały jedynie taniec nowoczesny (20%) oraz karate (5%).

Tab. 2

Różnice pomiędzy grupami w zakresie liczby osób podejmujących wybrane rodzaje aktywności fizycznej (wyniki istotne statystycznie)

Rodzaj aktywności fizycznej	G 1		G 2		Ogółem		chi ²	p	p _F
	N	[%]	N	[%]	N	[%]			
Judo	120	100,00	0	0,00	120	50,00	240,00	<0,001	<0,001
Karate	0	0,00	6	5,00	6	2,50	6,15	0,013	0,029
Pływanie	115	95,83	75	62,50	190	79,17	40,42	<0,001	<0,001
Skoki do wody	4	3,33	0	0,00	4	1,67	4,07	0,044	0,122
Kajakarstwo	7	5,83	1	0,83	8	3,33	4,66	0,031	0,066
Łyżwiarstwo	71	59,17	49	40,83	120	50,00	8,07	0,005	0,007
Narciarstwo	45	37,50	28	23,33	73	30,42	5,69	0,017	0,024
Taniec nowoczesny	7	5,83	24	20,00	31	12,92	10,71	0,001	0,002
Gimnastyka poranna	38	31,67	17	14,17	55	22,92	10,40	0,001	0,002
Gimnastyka sportowa	48	40,00	8	6,67	56	23,33	37,27	<0,001	<0,001
Gimnastyka akrobatyczna	12	10,00	1	0,83	13	5,42	9,84	0,002	0,003
Zabawa w berka	107	89,17	66	55,00	173	72,08	34,81	<0,001	<0,001
Gra w gumę	59	49,17	44	36,67	103	42,92	3,83	0,050	0,068
Gra w klasy	58	48,33	42	35,00	100	41,67	4,39	0,036	0,049
Gra w dwa ognie	94	78,33	53	44,17	147	61,25	29,51	<0,001	<0,001
Tenis stołowy	42	35,00	19	15,83	61	25,42	11,63	0,001	0,001
Jazda na rowerze	116	96,67	71	59,17	187	77,92	49,04	0,001	0,001
Jazda na rolkach	58	48,33	43	35,83	101	42,08	3,85	0,050	0,067

Brak istotnych statystycznie różnic (tabela 3) pomiędzy grupami w wybranych aktywnościach fizycznych nie oznacza, iż te aktywności nie interesują respondentów. Dzieci w obu grupach chętnie uprawiają taniec towarzyski, piłkę koszykową, nożną, ręczną, siatkową, badminton, tenis ziemny, bieganie oraz jazdę konną. Mała liczba osób uprawia w wolnym czasie takie dziedziny sportu jak: taekwondo, wioślarstwo, żeglarstwo, snowboard, gimnastykę artystyczną i szermierkę. Są jednak takie rodzaje aktywności fizycznej, których dzieci nie uprawiają, tj.: zapasy (G 1), surfing (G 2), windsurfing (G 2), balet (G 1), hokej (G1, G2), żużel (G1, G2). Szczegółowe wyniki są dostępne u autorów pracy. W przypadku tańca towarzyskiego nie zastosowano testu chi² w celu zbadania różnicy w zakresie liczby osób podejmujących tę aktywność ze względu na identyczne wyniki w obu grupach. Z uwagi na to, że nikt hokeja oraz żużlu nie uprawiał nie włączono tych sportów do żadnych obliczeń statystycznych.

Dyskusja. Aktywność ruchowa jest kluczowym składnikiem zdrowego stylu życia. Stanowi wysiłek fizyczny pobudzający do pracy mięśnie szkieletowe wraz z całym zespołem towarzyszących zmian czynnościowych w organizmie [13]. Jest również podstawowym stymulatorem prawidłowego rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży [3, 14]. Pozytywne efekty podejmowanego ruchu to także radość z życia, podniesienie wiary we własne siły, umiejętności w nawiązywaniu kontaktów społecznych z otoczeniem. Należy jednak zaznaczyć, że aktywność fizyczna powinna mieć odpowiedni wymiar [15]. Zespół ekspertów określił jej prawidłowy poziom dla dzieci. Powinien on obejmować przynajmniej 60-minutowy, od średniej do bardzo wysokiej intensywności, wysiłek we wszystkie lub przynajmniej w większości dni tygodnia jak również ćwiczenia stymulujące siłę, gibkość oraz mineralizację kości, wykonywane minimum dwa razy w tygodniu [16].

Tab. 3

**Różnice pomiędzy grupami w zakresie liczby osób podejmujących
wybrane rodzaje aktywności (wyniki nieistotne statystycznie)**

Rodzaj aktywności fizycznej	Uprawia				chi ²	p	p _F
	G 1		G 2				
	N	[%]	N	[%]			
Zapasy	0	0,00	1	0,83	1,00	0,316	0,999
Taekwondo	1	0,83	2	1,67	0,34	0,561	0,999
Wioślarstwo	2	1,67	1	0,83	0,34	0,561	0,999
Łęglarstwo	4	3,33	1	0,83	1,84	0,175	0,370
Surfing	1	0,83	0	0,00	1,00	0,316	0,999
Windsurfing	2	1,67	0	0,00	2,02	0,156	0,498
Snowboard	7	5,83	4	3,33	0,86	0,354	0,539
Taniec towarzyski	11	9,17	11	9,17			
Balet	0	0,00	3	2,50	3,04	0,081	0,247
Gimnastyka artystyczna	9	7,50	5	4,17	1,21	0,271	0,410
Piłka koszykowa	47	39,17	43	35,83	0,28	0,594	0,689
Piłka nożna	64	53,33	56	46,67	1,07	0,302	0,366
Piłka rękwna	49	40,83	46	38,33	0,16	0,692	0,792
Piłka siatkowa	46	38,33	34	28,33	2,70	0,100	0,132
Badminton	28	23,33	19	15,83	2,14	0,143	0,193
Tenis ziemny	21	17,50	11	9,17	3,61	0,058	0,086
Bieganie	53	44,17	41	34,17	2,52	0,113	0,146
Jazda konna	12	10,00	14	11,67	0,17	0,678	0,836
Szermierka	2	1,67	3	2,50	0,20	0,651	0,999

Przegląd piśmiennictwa naukowego wykazuje niski poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wielu krajach, jednak Polska pod tym względem zajmuje środkową lokatę. Niepokojącym wydaje się być zjawisko przeznaczania tylko 1 godziny lub mniej tygodniowo na jakąkolwiek formę ruchu przez wyraźnie większy (43%) odsetek młodzieży polskiej w porównaniu z innymi 29 krajami (31%) [17]. Na zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu zbyt mało czasu przeznacza aż 43,7% młodzieży z liceum i 22,2% uczniów technikum [18]. Ćwirlej i wsp. [19] wykazali niską systematyczną aktywność wśród dzieci 10-letnich, z których tylko 33,7% badanych jest aktywna ruchowo przynajmniej 1 godzinę dziennie, często (4-5 razy w tygodniu) – 39,6%, czasami (2-3 razy w tygodniu) – 23,3%, i raz w tygodniu lub rzadziej – 3,4%.

Za kształtowanie prawidłowych nawyków podejmowania aktywności fizycznej odpowiedzialni są rodzice, szkoła oraz środowisko dziecka, w tym również dodatkowe zajęcia organizowane w czasie wolnym [20]. W związku z tym znaczącą rolę odgrywają trenerzy oraz instruktorzy klubów sportowych. Niniejsze badania wykazały, iż dzieci uczęszczające regularnie na zajęcia judo podejmują częściej niektóre formy aktywności fizycznej w czasie wolnym w porównaniu do swoich rówieśników, którzy nie uprawiają tej dyscypliny. Wśród tych form ruchowych wyróżniono pływanie, skoki do wody, kajakarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo, gimnastykę poranną, sportową, akrobatyczną, berek, gra w dwa ognie, tenis stołowy, rower. Dzieci nie trenujące judo częściej uczestniczyły w zajęciach karate oraz tańca nowoczesnego.

Ciekawy wydaje się również aspekt różnorodności form ruchu podejmowanych przez dzieci. Z pracy Ćwirlej i wsp. [19] wynika, iż do najczęściej podejmowanych aktywności należą zespołowe gry sportowe – 47,5%, biegi – 35,6%, jazda na rowerze lub rolkach – 35,6%, pływanie – 27,2%, sporty zimowe – 19,3%, gimnastyka – 15,3%. W badaniach własnych w obu grupach do najczęściej uprawianych (powyżej 50% ankietowanych) zaliczono pływanie, berek, rower, a w grupie trenującej judo dodatkowo łyżwiarstwo, grę w dwa ognie oraz piłkę nożną. Z przeprowadzonej analizy statystycznej wynika, iż istotnie więcej respondentów z grupy G 1 uprawia pływanie, skoki do wody, kajakarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo, gimnastykę poranną, sportową, akrobatyczną, rower, rolki,

berek, grę w gumę, w klasy, w dwa ognie, tenis stołowy w porównaniu do ankietowanych z grupy G 2. Jedynie więcej dzieci nie trenujących podejmuje karate i taniec nowoczesny.

Wpływ na uzyskane rezultaty badań własnych ma z pewnością sposób szkolenia najmłodszych judoków [11]. Trenerzy czas ten wykorzystują na wszechstronny i zdrowotny rozwój psychofizyczny młodych zawodników, na kształtowanie w nich stałego zainteresowania sportem, naukę jak największej liczby umiejętności i nawyków ruchowych oraz wpojenie pozytywnych cech osobowości [21]. Wpływ judo na prawidłowy rozwój dziecka został potwierdzony naukowo. Badania ankietowe wykazały, iż treningi tej sztuki walki rozwijają sprawność fizyczną, stymulują interakcje dzieci z innymi członkami rodziny oraz radość i zadowolenie z nowych osiągnięć ruchowych [22]. Zmodyfikowana forma judo wpływa w większym stopniu na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci niepełnosprawnych [23, 24, 25]. Zaobserwowano również poprawę w zachowaniu wśród badanych, wywodzących się ze środowiska o niskim statusie materialnym i wysokiej przestępczości [26]. Judo rozwija również możliwości adaptacyjne i sprawność działania dziewcząt oraz stymuluje rozwój psychospołeczny chłopców [27]. Sprzeczne wyniki uniemożliwiają przedstawienie pewnych dowodów dotyczących wpływu judo na agresję [28, 29, 30].

Analiza uzyskanych rezultatów dowodzi, iż judo, jako wschodnia sztuka walki, nie tylko nie ogranicza zainteresowań dzieci w zakresie podejmowania innych form ruchu, ale również stymuluje najmłodsze pokolenie do spędzania aktywnie czasu wolnego. Judocy częściej i liczniej wybierają określone formy ruchu jak również wykazują się wszechstronniejszą aktywnością fizyczną. Dlatego koniecznym jest zwiększenie działań promujących aktywność fizyczną wśród dzieci w młodszym szkolnym wieku, między innymi poprzez zwiększanie zainteresowania różnymi dyscyplinami sportowymi, w tym judo.

Wnioski.

1. Dzieci trenujące judo częściej przeznaczają czas wolny na wybrane rodzaje aktywności fizycznej w porównaniu do nie uprawiających tej dyscypliny sportu.
2. Judocy liczniej podejmują określone formy ruchowe poza zajęciami szkolnymi w porównaniu do dzieci nie uczęszczających regularnie na zajęcia judo.
3. Judo, jako wschodnia sztuka walki, nie zawęża zainteresowań dzieci, lecz wręcz je inspirowane do podejmowania różnych rodzajów aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Piśmiennictwo

1. *Karski J.* Promocja zdrowia / Karski J. Ignis. – Warszawa, 1999.
2. *Cybulska A.* O aktywności fizycznej Polaków / Cybulska A. – Warszawa : CBOS, 2003.
3. *Woronina G. A.* Dwigatel'naja aktivnost i razvitije detej mładszego szkolnogo vozrasta / Małych T. W., Awdeewa M. S. // Fiziczeskaja kultura w szkole. – 2009. – Nr. 8. – P. 27-29.
4. *Wojnarowska B.* Zdrowie i szkoła / Wojnarowska B. – Warszawa : PZWL, 2000.
5. *Owczarek S.* Atlas ćwiczeń korekcyjnych / Owczarek S. – Warszawa : WsiP, 2008.
6. *Groffik D.* Aktywność ruchowa młodzieży wiejskiej / Groffik D., Skalik K. – Roczniki naukowe AWF w Poznaniu. – 2005. – Vol. 54. – S. 55-64.
7. *Serdula M. K.* Do obese children become obese adults? A review of the literature / Serdula M. K., Ivery D., Coates R. J. [et all.] // Preventive Medicine. – 1993. – Vol. 22. – P. 167-177.
8. *Boreham C.* Associations between physical fitness and activity patterns during adolescence and cardiovascular risk factors in young adulthood: the Northern Ireland Young Hearts Project / Boreham C., Twisk J., Neville C. [et all.] // International Journal of Sports Medicine. – 2002. – Vol. 23. suppl 1. - S. 22-26.
9. *Bass S. L.* The prepubertal years: a uniquely opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise? / Bass S. // Sports Medicine 2000. – Vol. 30. – S. 73-78.
10. *Telama R.* Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study / Telama R., Yang X., Viikari J. [et all.] // American Journal of Preventive Medicine. – 2005. – Vol. 28. – P. 267-273.

11. *Pawluk J.* Judo sportowe / Pawluk J. – Warszawa : WSiT, 1970.
12. *Jagiello W.* Wieloletni trening judoków / Jagiello W. – Warszawa : COS, 2000.
13. *Kozłowski S.* Wprowadzenie do fizjologii klinicznej / Kozłowski S., Nazar K. – Warszawa : PZWL, 1984.
14. *Drabik J.* Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa / Drabik J. – Gdańsk : AWF, 1995.
15. *Błażejczyk G.* Rekreacja fizyczna a czas wolny / Błażejczyk G. // *Lider* 2008. – Vol. 2. – S. 15-16.
16. *Cavill N. A.* Health enhancing physical activity for young people: statement of the UK expert consensus conference / Cavill N. A., Biddle S. J., Sallis J. F. // *Pediatric Exercise Science*. – 2001. – Vol. 13. – P. 12-25.
17. *Wojnarowska B.* Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998 / Wojnarowska B., Mazur J. – Warszawa, 2000.
18. *Woitas-Ślubowska D.* Tryb życia młodzieży szkół średnich / Woitas-Ślubowska D. // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 1993. – Vol. 2. – S. 65-68.
19. *Ćwirlej A.* Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym / Ćwirlej A., Walička-Cupryś K., Gregorowicz-Cieślak H. // *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego*. – 2005. – Vol. 3. – S. 262-266.
20. *Niedzielska E.* Rola szkoły w programowaniu aktywności ruchowej wśród uczniów Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii / Niedzielska E. // *Rocznik Naukowy 2000/2001*. – Vol. 3. – S. 58-63.
21. *Naglak Z.* Metodyka trenowania sportowca / Naglak Z. // *Skrypt AWF*. – 1991.
22. *Sterkowicz-Przybycieł K.* Wpływ treningu judo na dzieci w świetle opinii rodziców. / Sterkowicz-Przybycieł K., Lech G. // *Scientific Year/s'Issue Ido-Movement for Culture*. – 2006. – Vol. 6. – S. 181-187.
23. *Gleser J. M.* Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study / Gleser J. M., Margulies J. Y., Nyska M. // *Perceptual and Motor Skills*. – 1992. – Vol. 74. – P. 915-25.
24. *Davis B.* Effects of judo on the educable mentally retarded / Davis B., Byrd R. J. // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 1975. – Vol. 15. – P. 337-341.
25. *Gleser J. M.* Modified judo for visually handicapped people / Gleser J. M., Brown P. // *Journal of Visual Impairment & Blindness*. – 1986. – Vol. 80. – P. 749-750.
26. *Fleisher S. J.* Evaluation of a judo/community organization program to treat predelinquent Hispanic immigrant early adolescents / Fleisher S. J., Avelar C., Latorre S. E. // *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. – 1995. – Vol. 17. – P. 237-248.
27. *Kłodecka-Różalska J.* Wymiary psychospołecznego dorastania dziewcząt i chłopców uprawiających sporty walki / Kłodecka-Różalska J., Kownacka I. // *Sport wyczynowy*. – 2006. – Vol. 11/12. – S. 503-504.
28. *Lamarre B. W.* Judo-The gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression / Lamarre B. W., Nosanchuk T. // *Perceptual and Motor Skills*. – 1999. – Vol. 88. – P. 992- 996.
29. *Reynes E.* Do competitive martial arts attract aggressive children? / Reynes E., Lorant J. // *Perceptual and Motor Skills*. – 2001. – Vol. 93. – P. 382-386.
30. *Reynes E.* Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys / Reynes E., Lorant J. // *Perceptual and Motor Skills*. – 2002. – Vol. 94. – P.21-25.

**AKTYWNOŚCI PODEJMOWANE W CZASIE WOLNYM PRZEZ DZIECI W WIEKU 7-11 LAT
TRENUJĄCYCH JUDO NA TLE ICH RÓWIEŚNIKÓW****Grażyna GUZY¹, Vanda STRELKOVSKA², Katarzyna KACZMARCZYK³**¹*Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie*²*Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie*³*Pałac Młodzieży w Tarnowie, Polska*

Anotacja. Badania artykułu w celu oceny aktywności fizycznej w czasie wolnym, dzieci, którzy trenują judo na tle swoich rówieśników. Do badania wykorzystano anonimowe badanie w formie ankiety. Wyniki opracowano przy użyciu testu Mann-Whitneya i X². Ustalił, że judoka często do czynienia z różnymi rodzajami aktywności fizycznej. Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, judo, dzieci.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, judo, dzieci.

**ACTIVITY IN LEISURE TIME OF 7-11 YEAR OLD CHILDREN PRACTICING JUDO
AT THE BACKGROUND OF THEIR PEERS****Grażyna GUZY¹, Vanda STRELKOVSKA², Katarzyna KACHMARCHYK³**¹*University School of Physical Education in Cracow*²*Cracow University of Health Promotion*³*Youth Palace in Tarnów, Poland*

Annotation. The article studies to assess physical activity in free time, children who train judo on the background of their peers. To study used an anonymous survey in the form of questionnaires. The results were processed using the test Mann-Whitney test and X². Determined that the judoka often deal with different types of physical activity.

Key words. Physical activity, judo, children.