

УДК 796.015.132.656-057.874"465.7/.9"

Осадців Т.П., Музика Ф.В.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 7 – 9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Виявлено, що відсутність контролю та цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, призводить до значних розбіжностей у показниках фізичної підготовленості юних танцюристів. На основі факторного аналізу виділено основні фізичні якості та розроблено систему оцінки фізичної підготовленості юних танцюристів.

Ключові слова: спортивні танці, діти 7 – 9 років, фізичні якості, фізична підготовленість, шкала оцінки.

Постановка проблеми. Спортивні танці належать до групи ациклічних, складно-координаційних або техніко-естетичних видів спорту, що вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів під час навчально-тренувального процесу та безпомилкового виконання змагальних композицій у екстремальних умовах змагальної діяльності [1, 2, 5 та ін.]. Це, у свою чергу, неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості, які створюють надійне підґрунтя для реалізації технічної майстерності спортсменів.

Низкою авторів підтверджено значущість фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спорту [1, 4, 5]. При цьому науково доведено, що перевагу слід надавати розвитку тих якостей, які розвинуті недостатньо і гальмують прогрес спортивної підготовки [6, 7]. Для того, щоб виявити недостатньо розвинуті фізичні якості, прослідкувати їх зміни і внести відповідні корективи у процес спортивного тренування, необхідно розробити об'єктивну систему оцінки фізичної підготовленості. Незважаючи на досягнення спортивної педагогіки у вдосконаленні методики тренування юних спортсменів, питання оцінки фізичної підготовленості на заняттях зі спортивних танців не знайшли відповідного вирішення. Практично усі тренери приділяють значну увагу технічній та хореографічній підготовці танцювальних пар, проте майже не враховується рівень фізичної підготовленості танцюристів. Необхідність розробки цього питання диктується не тільки малою кількістю наукових даних у галузі спортивних танців, а й високими сучасними вимогами до фізичної і технічної підготовленості юних танцюристів. Саме тому розробка методики оцінювання фізичної підготовленості на заняттях зі спортивних танців є актуальною та потребує вирішення. Великого значення ця проблема набуває на етапі попередньої базової підготовки у зв'язку з тим, що категорія Ювенали I (8 – 9 років) є першою змагальною категорією у спортивних танцях, і тренерам необхідно враховувати показники фізичної підготовленості дітей для раціональної побудови навчально-тренувального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконується згідно теми 2.6 "Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тренувальний процес у танцювальних клубах України відрізняється різноманітними підходами як до методики, так і оцінки його ефективності. Авторами встановлено, що підвищення рівня технічної майстерності у спортивних танцях можливе лише при умові оптимального розвитку пріоритетних фізичних якостей, оскільки формування належного фундаменту фізичної підготовленості спортсменів вже на ранніх етапах багаторічної підготовки позитивно позначається на удосконаленні інших компонентів системи підготовки спортсменів [3, 4, 7].

Проте, аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що на сьогодні у спортивних танцях немає достатньої кількості наукових праць, присвячених фізичній підготовці спортсменів-танцюристів [2, 6]. Фізична підготовка як важливий компонент тренувального процесу танцювальних пар не отримала достатнього розгляду у науково-методичних дослідженнях.

Окремі фахівці зі спортивних танців припускають, що в процесі інтенсивної технічної підготовки можливо забезпечити спортсменів-танцюристів відповідним рівнем розвитку фізичних якостей та сформувати оптимальний рівень фізичної підготовленості, що дозволить успішно реалізувати змагальну діяльність [6, 7]. Такий підхід може забезпечити до певної міри стабільність техніки виконання змагальних композицій, проте, не може бути ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів [4, 7, 8]. Розвиток окремих фізичних якостей повинен відбуватися з

урахуванням специфіки змагальної діяльності, віку, стажу занять та кваліфікації спортсменів, етапу підготовки у річному циклі та у системі багаторічної підготовки в цілому [4, 5, 6]. Одним із аспектів розв'язання цієї проблеми може бути оцінка фізичної підготовленості дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями.

Мета дослідження – розробка системи оцінки фізичної підготовленості дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – оцінка рівня розвитку фізичних якостей дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Отриманий матеріал був опрацьований пакетом прикладних програм "Статистика" на комп'ютерній техніці IBM PC з процесором Pentium MMX з використанням сертифікованого програмного забезпечення.

Педагогічне спостереження проводилося на базі спортивного танцювального клубу "Фламінго" (м. Львів). У процесі педагогічного спостереження були протестовані 40 юних танцюристів, віком 7 – 9 років. Для визначення рівня фізичної підготовленості юних танцюристів використовувались загальноприйняті тести, які відповідали вимогам спортивної метрології і на думку фахівців відповідали специфіці діяльності у спортивних танцях [4, 6, 7]. У процесі дослідження визначались наступні показники: статична і динамічна рівновага, вестибулярна стійкість, сила м'язів черевного пресу, спини і верхнього плечового поясу, рухомість суглобів хребетного стовпа і кульшових суглобів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних свідчить, що у дітей 7 – 9 років спостерігаються значні міжгрупові розбіжності у всіх показниках, що досліджувалися, коефіцієнт варіації коливався у межах 13 – 39%. Отримані дані дають підставу стверджувати, що відсутність контролю та цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, призводить до значних розбіжностей у показниках фізичної підготовленості юних танцюристів. Разом з тим слід вказати, що усі показники мали сильний і середній статистично достовірний взаємозв'язок з технічною підготовленістю юних танцюристів ($r =$ від 0,52 до 0,75; $p < 0,05$).

В результаті факторного аналізу показників спортивної підготовленості юних танцюристів були виділені пріоритетні фізичні якості, які набувають особливого значення для досягнення майстерності у спортивних танцях. До них були віднесені: статична і динамічна рівновага, вестибулярна стійкість, сила м'язів плечового поясу, черевного пресу і м'язів спини, рухомість в суглобах хребетного стовпа при розгинанні, а також рухливість кульшових суглобів. В структурі фізичної підготовленості юних танцюристів виділено 5 факторів, вклад яких у загальну дисперсію становив 81,0%. Встановлено, що у факторі 1 (40,0% вибірки), найбільшу "вагу" мають показники технічної майстерності. У факторі 2 (16,0% вибірки) системоутворюючими є показники, які відображають перш за все антропометричні дані, а також динамічну рівновагу, при рівні істотності $p < 0,05$. Фактор 3 (11,0%) з найбільш значущим вкладом містив тільки один показник з високим рівнем статистичного взаємозв'язку, за результатами виконання вправи міст (рухливість в суглобах хребетного стовпа). У факторі 4 середніх та сильних статистичних взаємозв'язків не виявлено. Проте, займаючи 8,0% загальної дисперсії при рівні істотності $p < 0,05$, п'ять показників мали слабкий статистичний взаємозв'язок. Серед них: вестибулярна стійкість, статична рівновага; сила м'язів спини і гнучкість хребетного стовпа при розгинанні. Фактор 5 (6,0% вибірки), при середньому статистичному взаємозв'язку і рівні істотності $p < 0,05$, об'єднав два силові показники (динамічну силу м'язів черевного пресу ($r = 0,42$) та статичну силову витривалість м'язів верхнього плечового поясу ($r = 0,54$)) і рухливість кульшових суглобів ($r = 0,4$).

Спираючись на теорію розробки шкал, що засновані на властивостях нормального розподілу, було побудовано шкалу оцінок для кожного з показників, що досліджувались [2, 7]. Згідно з теорією градації норм і оцінок: до низьких показників відносяться такі, що дорівнюють від $x - 2\sigma$ до $x - 1\sigma$; нижче середніх – від $x - 1\sigma$ до $x - 0,5\sigma$; середніх – від $x - 0,5\sigma$ до $x + 0,5\sigma$; вище середніх – від $x + 0,5\sigma$ до $x + 1\sigma$; високих – від $x + 1\sigma$ до $x + 2\sigma$. В результаті аналізу отриманих даних була розроблена система оцінки фізичної підготовленості танцюристів віком 7 – 9 років (табл. 1).

Аналіз отриманих даних фізичної підготовленості дітей віком 7 – 9 років, дозволяє констатувати, що середній показник рухливості кульшових суглобів в групі склав $19,6 \pm 5,6$ см, що відповідає середньому рівню. У групу з низьким рівнем розвитку рухливості кульшових суглобів (30,8 – 25,2 см) увійшло 7 танцюристів, що становить 17,5% від загальної кількості; у групу з рівнем нижче середнього (25,2 – 22,4 см) увійшло 4 дітей (10,0%); середній рівень (22,4 – 16,8 см) за цим показником спостерігався у 18 танцюристів, що становить 45,0%; вище середнього рівень (16,8 – 14,0 см) було зафіксовано у 4 дітей (10,0%) і високий рівень (14,0 – 8,4 см) спостерігався у 7 танцюристів (17,5% від загальної кількості дітей). У переважній більшості дітей віком 7 – 9 років, що брали участь у дослідженні, розвиток рухливості кульшових суглобів знаходився на середньому рівні (45,0%), що свідчить про задовільний рівень розвитку цього показника у юних танцюристів.

Таблиця 1

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей юних танцюристів

Рівні розвитку фізичних якостей		Рухлив. кульш. суглобів (см)	Рухлив. хреб. ст. (см)	Рівновага статична (с)	Рівновага динамічна (см)	Вестиб. стійкість (с)	Сила м'язів пл.п. (с)	Сила м'язів чер. пр. (раз)	Сила м'язів спини (с)
низький	min	30,8	90,7	4,1	40,4	9,0	7,0	1	8,0
	max	25,2	81,2	9,7	34,0	25,0	13,2	2	16,7
нижче серед.	min	25,2	81,2	9,7	34,0	25,0	13,2	2	16,7
	max	22,4	76,4	12,4	30,7	33,0	16,3	3	21,1
середній	min	22,4	76,4	12,4	30,7	33,0	16,3	3	21,1
	max	16,8	66,9	18,0	24,3	49,0	22,5	4	29,9
вище серед.	min	16,8	66,9	18,0	24,3	49,0	22,5	4	29,9
	max	14,0	62,2	20,8	21,0	57,0	25,6	5	34,3
високий	min	14,0	62,1	20,8	21,0	57,1	25,6	5	34,3
	max	8,4	52,7	26,3	14,6	73,1	31,8	6	43,0

Аналіз отриманих даних фізичної підготовленості дітей віком 7 – 9 років, дозволяє констатувати, що середній показник рухливості суглобів хребетного стовпа при розгинанні склав $71,7 \pm 9,5$ см, що відповідає середньому рівню. У групу з низьким рівнем розвитку рухливості суглобів хребетного стовпа (90,7 – 81,2 см) увійшло 6 танцюристів, що становить 15,0% від загальної кількості дітей; у групу з рівнем нижче середнього (81,2 – 76,4 см) теж увійшло 6 дітей (15,0%); середній рівень (76,4 – 66,9 см) спостерігався у 14 танцюристів (35,0%); рівень вище середнього (66,9 – 62,2 см) було зафіксовано у 6 дітей (15,0%) і високий рівень (62,2 – 52,7 см) спостерігався у 8 танцюристів (20,0% від загальної кількості дітей). У переважній більшості дітей віком 7 – 9 років, що брали участь у дослідженні, розвиток рухливості суглобів хребетного стовпа при розгинанні знаходився на середньому рівні (35,0%), що свідчить про задовільний рівень розвитку цього показника у юних танцюристів. Слід зазначити, що на думку багатьох авторів, рухливість суглобів хребетного стовпа в цьому віці дещо краще розвинута у дівчат, що пояснюється їх більшою природною гнучкістю [1, 6]. Згідно цих даних критерії оцінки гнучкості у дівчат становлять на один рівень вище ніж хлопців, що було враховано під час розробки шкали і оцінки показників (тобто рівень вище середнього у дівчат відповідає високому рівню у хлопців, відповідно середній рівень у дівчат – вище середнього у хлопців і т.д.). Слід зазначити, що юні танцюристи не усвідомлюють важливості розвитку гнучкості для досягнення майстерності і не приділяють достатньої уваги її вдосконаленню. Можна припустити, що це пов'язано, з однієї сторони, з больовими відчуттями, які супроводять вправи на розтягування м'язів, з другого – з відсутністю контролю за розвитком гнучкості в процесі спортивного тренування.

За результатами проведеного дослідження фізичної підготовленості юних танцюристів середній показник статичної рівноваги в групі склав $15,2 \pm 5,6$ с. Аналіз результатів виконання тесту, що полягав у визначенні часу стояння на одній нозі, дозволяє констатувати, що у групу з низьким рівнем розвитку статичної рівноваги (4,1 – 9,7 с) увійшло 7 танцюристів, що становить 17,5% від загальної кількості дітей; рівень нижче середнього (9,7 – 12,4 с) мали 6 танцюристів (15,0%); середній рівень (12,4 – 18,0 с) спостерігався у 14 танцюристів (35,0%); рівень вище середнього (18,0 – 20,8 с) був зафіксований у 6 дітей (15,0%); високий рівень (20,8 – 26,3 с) у 7 дітей (17,5%). У більшості дітей, розвиток статичної рівноваги знаходився на середньому рівні (35,0%), що свідчить про задовільний рівень розвитку цього

показника у танцюристів на даному етапі підготовки. Однак, зважаючи на важливість статичної рівноваги для досягнення майстерності у спортивних танцях, можна припустити, що її вдосконалення дозволить виконувати танцювальні фігури на більш високому рівні.

За результатом проведеного дослідження середній показник динамічної рівноваги в групі склав $27,5 \pm 6,5$ см. Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що у групу з низьким рівнем розвитку динамічної рівноваги (40,4 – 34,0 см) потрапило 8 танцюристів, що становить 20,0% від загальної кількості дітей; у групу з рівнем нижче середнього (34,0 – 30,7 см) увійшло 10 танцюристів (25,0%); середній рівень розвитку динамічної рівноваги (30,7 – 24,3 см) спостерігався у 12 танцюристів (30,0%); рівень вище середнього (24,3 – 21,0 см) був зафіксований у 6 дітей (15,0%); високий рівень (21,0 – 14,6 см) спостерігався лише у 4 дітей (10,0%) від усієї кількості танцюристів, що брали участь у дослідженні. Переважна більшість дітей (75,0%) увійшла у групи з середнім, нижче середнього та низьким рівнем показника, що свідчить про суттєве відставання юних танцюристів у розвитку динамічної рівноваги. Разом з тим, значні величини середньоквадратичного відхилення (σ) свідчать про неоднорідність групи за даним показником, і опосередковано підтверджують відсутність цілеспрямованої роботи, пов'язаною як з вдосконаленням динамічної рівноваги, так і контролем за її рівнем.

За результатом проведеного дослідження середній час відновлення рівноваги після обертань становив $41,0 \pm 16,0$ с. У групу з низьким рівнем розвитку вестибулярної стійкості (9,0 – 25,0 с) потрапило 6 танцюристів, що становить 15,0% від загальної кількості дітей; у групу з рівнем нижче середнього (25,0 – 33,0 с) увійшло 8 танцюристів (20,0%); середній рівень (33,0 – 49,0 с) спостерігався у 14 танцюристів (35,0%); рівень вище середнього (49,0 – 57,0 с) був зафіксований у 4 дітей (10,0%) і високий рівень (57,1 – 73,1 с) продемонструвало 8 танцюристів (20,0%) від усієї кількості дітей, що брали участь у дослідженні. Незважаючи на значну неоднорідність групи за даним показником, 35,0% дітей продемонстрували середній рівень розвитку вестибулярної стійкості. Разом з тим, у значній кількості дітей (35,0%) було зафіксовано низький і нижче середнього рівень розвитку даного показника, що дозволяє стверджувати про необхідність подальшого вдосконалення вестибулярної стійкості юних танцюристів в процесі спортивного тренування.

Згідно даних авторів, показники силової витривалості м'язів плечового поясу для дітей віком 7 – 9 років не мають статевих відмінностей [1, 2, 5]. Середній показник силової витривалості м'язів плечового поясу у групі становив $19,4 \pm 6,2$ с. Аналіз отриманих результатів виконання тесту – часу утримання дітьми віком 7 – 9 років гантелей масою 1,0 кг в положенні руки в сторони, дозволяє констатувати, що у групу з низьким рівнем розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу (7,0 – 13,2 с) увійшло 4 танцюристи, що становить 10,0% від загальної кількості; у групу з рівнем нижче середнього (13,2 – 16,3 с) увійшло 10 дітей, що становить 25,0%; середній рівень силової витривалості м'язів плечового поясу (16,3 – 22,5 с) за цією вправою спостерігався у 15 танцюристів (37,5%); вище середнього рівень (22,5 – 25,6 с) було зафіксовано у 5 дітей (12,5%) і високий рівень (25,6 – 31,8 с) спостерігався у 6 танцюристів (15,0% від усієї кількості дітей, що брали участь у дослідженні). У більшості дітей віком 7 – 9 років розвиток силової витривалості м'язів плечового поясу знаходився на середньому (37,5%) та нижче середнього (25,0%) рівні, що свідчить про недостатній рівень розвитку даної якості у юних танцюристів.

На думку багатьох авторів, силова витривалість м'язів черевного пресу у цьому віці дещо краще розвинута у хлопців, ніж у дівчат [1, 5, 8]. Згідно даних науково-методичної літератури критерії оцінки силової витривалості м'язів черевного пресу у хлопців становлять на один рівень вище ніж у дівчат, що було враховано під час розробки шкали і оцінки показників. Середній показник силової витривалості м'язів черевного пресу у дітей віком 7 – 9 років у групі становив $2,8 \pm 1,2$ рази. Слід вказати на те, що отриманий коефіцієнт варіації даного показника у групі (42,8%) свідчить про її неоднорідність і дає підставу стверджувати про відсутність цілеспрямованого розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу у танцюристів 7 – 9 років. За результатами виконання вправи піднімання прямих ніг до кута 90° у висі спиною до гімнастичної стінки танцюристами, можна констатувати, що у групу з низьким рівнем розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу (1 – 2 рази) потрапило 7 танцюристів, що становить 17,5% від загальної кількості дітей; у групу з рівнем нижче середнього (2 – 3 рази) увійшло 20 танцюристів (50,0%); середній рівень (3 – 4 рази) спостерігався у 8 танцюристів (20,0%); рівень вище середнього (4 – 5 разів) був зафіксований у 3 дітей (7,5%) і високий рівень (5 – 6 раз) спостерігався лише у 2 танцюристів (5,0%). Отже половина дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями, мають рівень розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу нижче середнього, що свідчить про незадовільний розвиток даної якості.

Згідно даних авторів, показники силової витривалості м'язів спини для дітей віком 7 – 9 років не мають статевих відмінностей, що знайшло своє відображення під час оцінки показників за розробленою шкалою [4, 5]. Середній показник силової витривалості м'язів спини у групі становив $25,5 \pm 8,8$ с. Аналіз отриманих результатів виконання тесту – утримання розігнутого тулуба у положенні лежачи на животі, дозволяє констатувати, що у групу з низьким рівнем розвитку силової витривалості м'язів спини (8,0 – 16,7 с) увійшло 6 танцюристів, що становить 15,0% від загальної кількості дітей; у групу з рівнем

нижче середнього (16,7 – 21,1 с) увійшло 8 дітей (20,0%); середній рівень (21,1 – 29,9 с) спостерігався у 12 дітей (30,0%); рівень вище середнього (29,9 – 34,3 с) було зафіксовано у 8 дітей (20,0%) і високий рівень (34,3 – 43,0 с) мали 6 танцюристів (15,0%). У більшості дітей віком 7 – 9 років розвиток силової витривалості м'язів спини знаходився на середньому рівні (30,0%) і не містив значних між групових відхилень.

Висновки

1. Фізична підготовленість посідає значне місце в забезпеченні результативності змагальної діяльності спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що на сьогодні фізична підготовка як важливий компонент тренувального процесу танцювальних пар не отримала достатнього наукового обґрунтування.

2. Відсутність контролю та цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, призводить до значних розбіжностей у показниках фізичної підготовленості юних танцюристів, що відбивається на ефективності тренувального процесу. Показники фізичної підготовленості, що досліджувалися, мали сильний і середній статистично достовірний взаємозв'язок з технічною підготовленістю юних танцюристів 7 – 9 років ($r =$ від 0,52 до 0,75; $p < 0,05$).

3. На основі факторного аналізу виділено основні фізичні якості, що визначають рівень майстерності дітей віком 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями. В структурі фізичної підготовленості юних танцюристів виділено 5 факторів, вклад яких у загальну дисперсію становив 81,0% (2 фактор – 16,0%; 3 фактор – 11,0%; 4 фактор – 8,0%; 5 фактор – 6,0%). В результаті оцінки основних показників фізичної підготовленості дітей 7 – 9 років, що займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки, були отримані дані, які дозволили розробити систему їх оцінки за п'ятибальною шкалою.

Перспективи подальших досліджень. Подальше удосконалення системи фізичної підготовки юних танцюристів можливе шляхом застосування контролю за рівнем розвитку основних фізичних якостей та цілеспрямованого їх розвитку на етапі попередньої базової підготовки.

Список літератури

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [учеб. для вузов] / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 295 с.
2. Жбанков О. В. Контроль функционально-кондиционной подготовленности в спортивных танцах / О. В. Жбанков // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. VII Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 166–167.
3. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца / С. Н. Кошелев. – М., 2006. – 62 с.
4. Маренков А. Н. Физическая подготовка в танцевальном спорте / Маренков А. Н. // Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 3. – С. 142–143.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
6. Сингина Н. Ф. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Сингина Н. Ф., Еремеева И. Н. // Спортивные танцы. – , 1999. – № 3(5). – С. 30–45.
7. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10 – 11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / Терехова М. А.; Волгоградская ГАФК. – Малаховка, 2008. – 28 с.
8. Franklin E. Conditioning for dance / Franklin E. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – 240 p.

Osadtsiv T., Muzyka F.

ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS AMONG CHILDREN AT THE AGE OF 7 - 9 (WHO ARE INVOLVED INTO DANCESPORT)

The lack of control and specifically-oriented development of physical qualities causes a significant difference in PE indices among young dancers. Due to the factors analysis, the main physical qualities were selected. The system of evaluation the PE preparedness for young dancers is developed.

Key words: dancesport, children at the age of 7 – 9, physical qualities, physical preparedness, scale of scores.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2014 р.