

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА ДЕЦА (7–8 г.), ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ФИТ КИДС

Нели Танкушева¹, Грета Банишка²

¹ Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“

² Национална спортна академия „Васил Левски“, студентка

ORCID

Neli Tankusheva – <https://orcid.org/0000-0003-2704-6845>

Greta Banishka – <https://orcid.org/0009-0000-2958-2006>

РЕЗЮМЕ

Както всички спортове, така и спортът Фит кидс изисква високо ниво на развитие на физическите качества на занимаващите се. Целта на проучването е изследване на физическата дееспособност на 7–8-годишни деца, трениращи спортна гимнастика и Фит кидс, и изработване на методика за развитие на двигателните качества при занимаващите се с Фит кидс. Обект на изследването е физическата подготовка. Предмет на изследването са отделни физически качества при деца на възраст 7–8 години, занимаващи се с Фит кидс. Проведено бе изследване с 24 състезателки, разделени в две групи по 12 деца: експериментална група (ЕГ), занимаващи се Фит кидс, и контролна група, (КГ), занимаващи се с Фит кидс и спортна гимнастика. Изготвена е примерна методика за подобряване на двигателните способности. За доказване на нейната ефективност е проведен педагогически експеримент в продължение на 8 седмици с децата от ЕГ. В началото и в края на експеримента са снети данни за двигателните способности на двете групи, които послужиха за изходно и за крайно ниво. Тестовата батерия включва 8 теста за контрол на различни физически качества. В началото на изследвания период наблюдаваните разлики на изследваните признаци между участниците от двете групи са в полза на КГ. На базата на направения анализ и резултатите от представената нормативна таблица за комплексна оценка на физическата подготовка за 7–8-годишни деца, занимаващи се с Фит кидс, може да се твърди, че приложената от нас методика е ефективна.

Ключови думи: Фит кидс, момичета, 7–8-годишни, двигателни качества, методика, педагогически експеримент

STUDY OF THE PHYSICAL CAPACITY OF CHILDREN (7-8 YEARS OLD) PRACTICING FIT KIDS

Neli Tankusheva¹, Greta Banishka²

¹ National Sports Academy „Vassil Levski“, Department of Gymnastics

² National Sports Academy „Vassil Levski“, student

ABSTRACT

Like all sports, the sport of Fit Kids requires a high level of development of the physical qualities of the participants. The purpose of the scientific research is to study the physical capacity

of 7-8 year old children practicing artistic gymnastics and fit kids and to compile a methodology for the development of motor qualities in the practitioners of fit kids. The object of the study is physical training. The subject of the research is physical qualities for children aged 7-8 years engaged in Fit Kids. A study was conducted with 24 female athletes, divided into two groups of 12 children each: experimental group (EG), engaged in fit kids and control group, (CG), engaged in fit kids and artistic gymnastics. An exemplary methodology for developing (improving) motor skills has been prepared and to prove its effectiveness, a pedagogical experiment has been conducted for 8 weeks with children from EG. At the beginning and at the end of the experiment, data were taken on the motor abilities of the two groups, which served as the initial and final level. The test battery includes 8 tests to control different physical qualities. At the beginning of the research period, the observed differences of the investigated signs between the participants of the two groups were in favor of CG. On the basis of the analysis and the results of the presented normative table for a complex assessment of physical training for 7-8 year old children practicing Fit Kids, it can be claimed that the methodology we have applied is effective.

***Keywords:** Fit kids, girls, 7-8 years old, motor skills, methodology, pedagogical experiment*

ВЪВЕДЕНИЕ

Гимнастическите упражнения са многообразни и имат всестранно въздействие върху организма на индивида. Всеобхватността на гимнастиката и конкретизацията на нейната специфика я определят като достъпна за всеки, независимо от двигателните му възможности (Димитрова и кол., 2016). Стремещт за развитие и спортно усъвършенстване на подрастващите доведе до създаване на редица международни спортни организации. Наред с гимнастическите дисциплини, включени в Международната федерация по гимнастика (FIG), през последните години все по-голяма популярност набират спортове като: фитнес, бодибилдинг, естетическа групова гимнастика, чирлидинг, стрийт фитнес, Фит кидс и др. В основата на всички тях е залегнало разнообразие от гимнастически упражнения, което показва, че за повишаването на трудността и усъвършенстване на уменията им е необходимо подобряване на физическата подготовка на занимаващите се.

Международната федерация по бодибилдинг и фитнес (International Bodybuilding and Fitness Federation – IBFF) е регистрирана официално през 2009 г. и обединява пет дивизии (<https://www.ibff.info/about-ibff>). IBFF FIT KIDS DIVISION е призната официално от IBFF през 2019 г. в Копер, Словения. Работата на дивизията е насочена към развитие и популяризиране на спорт за деца в следните дисциплини: Fit Kids, Acro Dance, Fitness Dance, Kids Fitness Stamina, Pole Dance, Kids Miss Fitness.

Спортът Фит кидс е сложна дисциплина, включваща елементи от спортната гимнастика, акробатиката, аеробиката, танците, съчетани с актьорско и сценично представяне,

изпълнени с музикален съпровод, костюми и реквизити. Може да се практикува както от момичета, така и от момчета в различните категории и възрастови групи (IBFF FIT KIDS Rules and Regulations, 2019).

В теорията на физическото възпитание и спорта е прието отделните проявления на двигателните способности на човека да се определят условно като двигателни (физически) качества. В научно-методичната литература е широко разпространено схващането за наличие на пет основни двигателни качества: бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост. При развитието им съществуват общи закономерности, тъй като всички те са функция на нервно-мускулния апарат на човека (Рачев, 1991; Желязков, Дашева, 2006; Хаджиеви кол., 2011 и др.). Комплексната проява на двигателните качества е в основата на физическата подготовка на човека. Заедно с останалите страни на спортната подготовка – техническа, тактическа, психологическа, тя се явява необходим и задължителен елемент в двигателната дейност на занимаващите се с физически упражнения и спорт (Аладжов, 1992). Динамиката на двигателните способности най-често се проследява чрез различни тестове, които трябва да отговарят на точно определени изисквания (Петкова, Квартирникова, 1985; Църова, 2013 и др.).

За установяване нивото на физическата подготовка в спортната гимнастика се прилагат тестове от Единната програма за жени, 1988 (Димова и кол., 1988). За всяка възраст се прилагат осем теста, които дават информация за специалната физическа подготовка. Тези тестове са доказали своята ефективност през годините, за това някои от тях се използват и от други гимнастически дисциплини.

Както всички спортове, така и спортът Фит кидс изисква високо ниво на развитие на физическите качества на занимаващите се. Създаване на методика за работа по физическа подготовка ще подпомогне развитието на тези двигателни способности, които са значими при овладяване на различните упражнения от състезателния правилник, като проверката на тези способности трябва да се осъществи с подбрани най-информативни тестове, които да бъдат включени в тестова батерия.

Целта на настоящото проучване е изследване на физическата дееспособност на 7–8-годишни деца, трениращи спортна гимнастика и Фит кидс, и изработване на методика за развитие на двигателните качества при занимаващите се с Фит кидс. Във връзка с това възникнаха следните задачи:

- Установяване нивото на физическата дееспособност на 7–8-годишни деца, занимаващи се с Фит кидс и спортна гимнастика.

- Разработване на примерна методика за развитие на двигателните качества при деца, занимаващи се с Фит кидс.
- Провеждане на педагогически експеримент за установяване ефективността на приложената методика

МЕТОДИКА

Обект на изследването е физическата подготовка. Предмет на изследването са отделни физически качества при деца на възраст 7–8 години, занимаващи се с Фит кидс. Контингент на изследването са 24 състезателки на възраст 7–8 години – 12 деца експериментална група (ЕГ), занимаващи се с Фит кидс, и 12 деца контролна група (КГ), занимаващи се с Фит кидс и спортна гимнастика.

За установяване нивото на физическата подготовка на изследваните лица бе проведено спортнопедагогическо тестване. Тестовата батерия включва 8 теста за контрол на различни физически качества – 6 теста от спортната гимнастика (тест 1, 2, 5, 6, 7 и 8) (Димова и кол., 1988) и 2 теста от акробатиката (тест 3 и 4) (Хаджиев и кол., 2011): Тест 1. „Свиване и обтягане на ръцете в опора“, Тест 2. „15 подскока от тилен лег“, Тест 3. „От лег – повдигане и снемане на трупа за 30 сек“, Тест 4. „От тилен лег – повдигане и снемане на краката за 30 сек“, Тест 5. „Скок дължина от място“, Тест 6. „Дълбочина на наклона на гимнастическа пейка“, Тест 7. „Гъвкавост в тазобедрени стави“ – страничен шпагат, Тест 8. „Гъвкавост в раменни стави“.

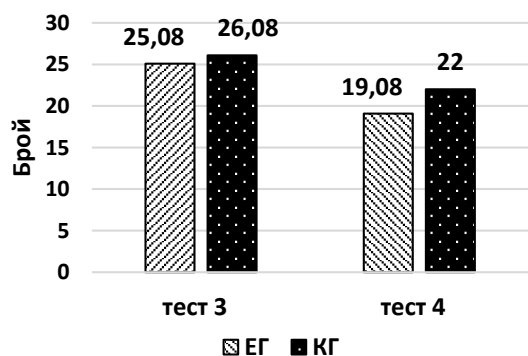
На базата на получените резултати от проведеното спортнопедагогическо тестване е изготвена примерна методика за развиване на двигателните способности на разглежданата възраст деца, занимаващи се с Фит кидс. Подбраните упражнения за разглежданите двигателни качества са разпределени в седмичната програма с необходима дозировка и са съобразени с годишния цикъл, без да нарушават предвидения обемен материал по техническа подготовка. За доказване на ефективността на предложената методика е проведен педагогически експеримент в продължение на 8 седмици – от 06.03.2023 до 30.04.2023 г. с деца на възраст 7–8 г., занимаващи се с Фит кидс. В началото и в края на експеримента са снети данни за двигателните способности на двете групи – ЕГ и КГ, които послужиха за изходно и за крайно ниво.

При КГ заниманията се провеждаха по методиката на треньора пет пъти в седмицата по 1 ч и 30 мин, като се редуват занимания по Фит кидс и по спортна гимнастика. При ЕГ, която провежда занимания само по Фит кидс пет пъти в седмицата, със същата продължителност приложихме нашата методика за развитие на физическите качества, предвидена за периода, в който се намираха състезателките, а именно – състезателен.

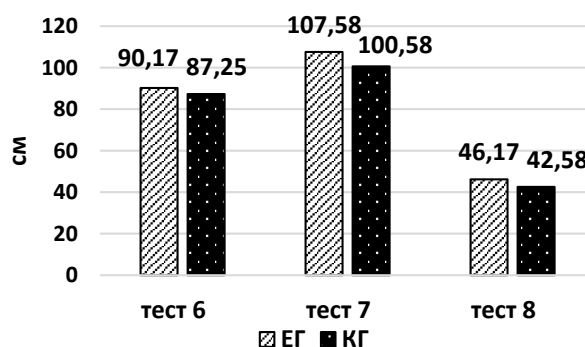
При обработка на резултатите е използван математико-статистическият метод вариационен анализ (Гигова, Дамянова, 2012). Всички анализи са обработени и онагледени с помощта на Excel 2013.

РЕЗУЛТАТИ

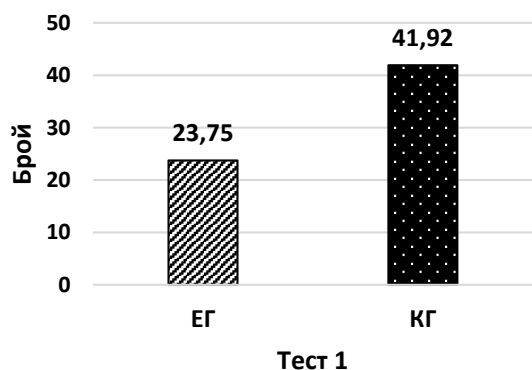
От приложения сравнителен анализ в началото на спортнопедагогическия експеримент можем да видим, че се наблюдават разлики в средните стойности между двете групи в полза на КГ. Малки са разликите по отношение на силата на гръбната и коремната мускулатура (тест 3 и 4) (Фигура 1), както и в гъвкавостта в гръбначния стълб в посока напред и раменни стави (тест 6 и 8) (Фигура 2). Значителна е разликата в измерената гъвкавост в тазобедрените стави (тест 7) (Фигура 2). От Фигури 3, 4 и 5 се вижда, че КГ има значимо предимство пред ЕГ относно силата на горни крайници, обща издръжливост и взривна сила на долните крайници (тест 1, 2 и 5).



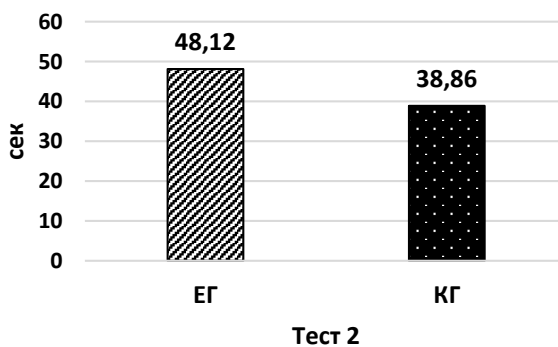
Фигура 1. Средни стойности на показателите за коремна и гръбна мускулатура (начало)



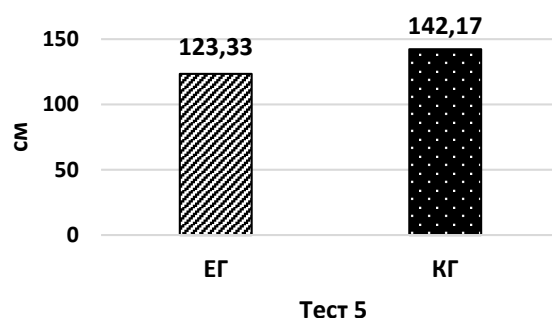
Фигура 2. Средни стойности на показателите за гъвкавост в гръбначен стълб, раменни и тазобедрени стави (начало)



Фигура 3. Средни стойности на показателя за сила на горни крайници (начало)



Фигура 4. Средни стойности на показателя за обща издръжливост (начало)



Фигура 5. Средни стойности на показателя за взривна сила на долни крайници (начало)

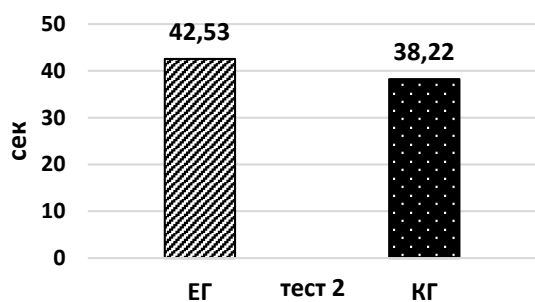
Независимо от това тези разлики са статистически недостоверни при четири от изследваните показатели (тест 3, 4, 6 и 8) при равнище на значимост $\alpha \leq 0,05$ (Таблица 1).

Таблица 1. Значимост на разликите между средните нива на изследваните признаци при ЕГ и КГ в началото на спортнопедагогическия експеримент

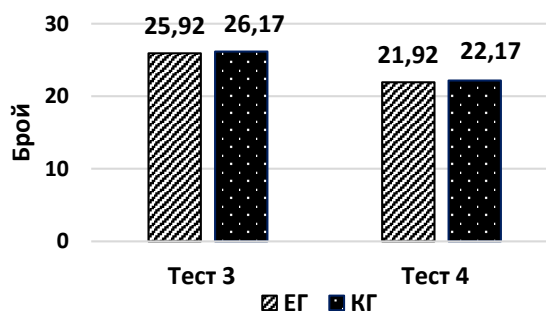
Показател	ЕГ (Фит кидс)			КГ (Фит кидс и спортна гимнастика)			Разлика	Статистическа значимост	
	n ₁	\bar{X}_1	S ₁	n ₂	\bar{X}_2	S ₂		d	t _{emp}
Тест 1	12	23,75	11,60	12	41,92	11,37	-18,17	3,88	99,92
Тест 2	12	48,12	5,28	12	38,86	4,02	9,26	4,83	99,99
Тест 3	12	25,08	4,10	12	26,08	4,40	-1,00	0,58	42,96
Тест 4	12	19,08	3,92	12	22,00	2,95	-2,92	2,06	94,85
Тест 5	12	123,33	16,62	12	142,17	18,73	-18,83	2,61	98,39
Тест 6	12	90,17	7,22	12	87,25	7,81	2,92	0,95	64,76
Тест 7	12	107,58	6,16	12	100,58	1,51	7,00	3,83	77,77
Тест 8	12	46,17	6,63	12	42,58	5,96	3,58	1,39	82,22

Забележка: $t_{critical} = 2,07$.

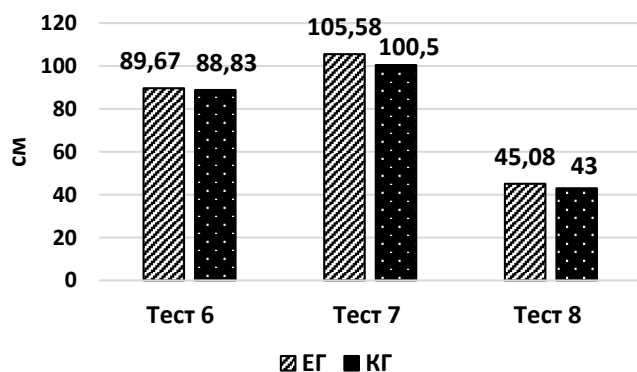
От приложения сравнителен анализ можем да видим, че се наблюдават разлики в средните стойности между двете групи в края на експеримента, отново в полза на КГ. Незначителни са разликите по отношение на специфичната издръжливост (Фигура 6) и силата на гръбната и коремната мускулатура (Фигура 7). Разлика се наблюдава и в измерената гъвкавост в гръбначния стълб в посока напред, тазобедрени и раменни стави (Фигура 8). От Фигури 9 и 10 се вижда, че КГ има значимо предимство пред ЕГ относно взривна сила на долните крайници и силата на горни крайници.



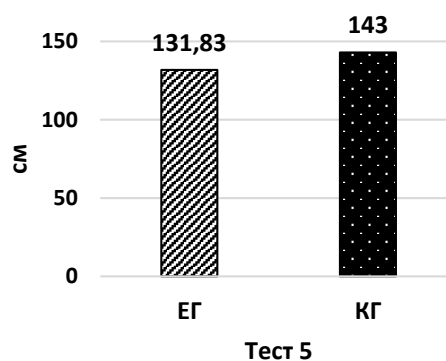
Фигура 6. Средни стойности на показателя за обща издръжливост (край)



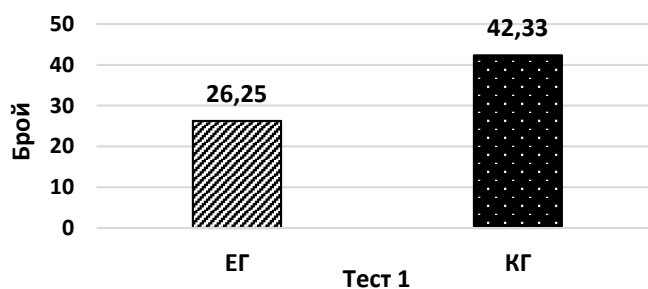
Фигура 7. Средни стойности на показателите за коремна и гръбна мускулатура (край)



Фигура 8. Средни стойности на показателите за гъвкавост в гръбначен стълб, раменни и тазобедрени стави (край)



Фигура 9. Средни стойности на показателя за взривна сила на долни крайници (край)



Фигура 10. Средни стойности на показателя за сила на горни крайници (край)

Таблица 2. Значимост на разликите между средните нива на изследваните признаци при ЕГ и КГ в края на спортнопедагогическия експеримент

Показател	ЕГ (Фит кидс)			КГ (Фит кидс и спортна гимнастика)			Разлика	Статистическа значимост	
	n ₁	\bar{X}_1	S ₁	n ₂	\bar{X}_2	S ₂		d	t _{emp}
Тест 1	12	26,25	8,32	12	42,33	7,04	-16,08	5,11	100,00
Тест 2	12	42,53	2,99	12	38,22	3,08	4,31	3,48	99,79
Тест 3	12	25,92	2,54	12	26,17	3,66	-0,25	0,19	15,23
Тест 4	12	21,92	3,23	12	22,17	2,44	-0,25	0,21	16,73
Тест 5	12	131,8 3	8,36	12	143,00	16,95	-11,17	2,05	94,72
Тест 6	12	89,67	5,21	12	88,83	6,46	0,83	0,35	26,86
Тест 7	12	105,5 8	4,17	12	100,50	1,24	5,08	4,05	99,95
Тест 8	12	45,08	5,68	12	43,00	4,97	2,08	0,96	65,05

Забележка: t_{critical} = 2,0.

Независимо от това тези разлики са статистически недостоверни при пет от изследваните показатели (тест 3, 4, 5, 6 и 8) при равнище на значимост $\alpha \leq 0,05$ (Таблица 2).

За нуждите на изследването представяме нормативна таблица за оценка на физическата подготовка по шестобалната система, която е съставена на базата на резултатите по Единната програма на Димова и кол. (1988) и данните за акробатика по Хаджиев и кол. (2011) (Таблица 3).

Таблица 3. Нормативна таблица за оценка на физическите качества на 7–8-годишни деца, занимаващи се с Фит кидс

№	Тест Описание	Оценка				
		6	5	4	3	2
1	Свиване и обтягане на ръцете в опора (бр.)	30	25	20	15	10
2	15 подскока от тилен лег (сек)	34	38	42	46	48
3	От лег – повдигане и снемане на трупа за 30 сек (бр.)	25	24	23	21	19
4	От тилен лег – повдигане и снемане на краката за 30 сек (бр.)	24	23	22	20	18
5	Скок дължина от място (см)	160	145	130	120	100
6	Дълбочина на наклона (см)	+12	+8	+4	0	-4
7	Гъвкавост в тазобедрени стави (см)	0	2	4	6	8
8	Гъвкавост в раменни стави (см)	25	30	35	40	45

Таблица 4. Оценка на физическите качества на ЕГ и КГ в началото и в края на изследването

Тест		ЕГ – Фит кидс				КГ – Фит кидс и сп. гимнастика			
№	Описание	Резултат		Оценка		Резултат		Оценка	
		начало	край	начало	край	начало	край	начало	край
1	Свиване и обтягане на ръцете в опора (бр.)	23,8	26,3	4,5	5	41,9	42,3	6	6
2	15 подскока от тилен лег (сек)	48,1	42,5	2	4	38,9	38,2	5	5
3	От лег – повдигане и снемане на трупа за 30 сек (бр.)	25,1	25,9	6	6	26,1	26,2	6	6
4	От тилен лег – повдигане и снемане на краката за 30 сек (бр.)	19,1	21,9	2,5	4	22	22,2	4	4
5	Скок дължина от място (см)	123,3	131,8	3	4	142,2	143	5	5
6	Дълбочина на наклона (см)	+9,8	+10,3	5	5,50	+12,8	+11,2	6	5,75
7	Гъвкавост в тазобедрени стави (см)	7,6	5,6	2	3	0,4	0,50	6	6
8	Гъвкавост в раменни стави (см)	46,2	45,1	2	2	42,6	43	2,5	2,5
	Комплексна оценка на ФП			Среден 3,38	Добър 4,19			Мн. добър 5,06	Мн. добър 5,03

Направеното оценяване по предложената нормативна таблица ни дава основание да твърдим, че нивото на физически качества при ЕГ (деца, занимаващи се с Фит кидс) в началото на изследването е много ниско – комплексна оценка 3,38 в сравнение с КГ (децата, занимаващи се и със спортна гимнастика) – 5,06. (Таблица 4). Смятаме, че с прилагане на нашата методика сме повлияли положително върху подобряване на изследваните физически качества – комплексна оценка при ЕГ – добър 4,19, докато същата при КГ се запазва – мн. добър 5,03.

ДИСКУСИЯ

В началото на експеримента стойностите на измерените показатели при КГ са високи от тези при ЕГ. Според нас това може да се обясни с това, че децата, занимаващи се с Фит кидс (ЕГ), по време на тренировка изпълняват различни гимнастически и акробатични упражнения, движения, стъпки и др. съобразно поставената хореография в ком-

позициите им. Децата от КГ, освен занимания по Фит кидс провеждат такива и по гимнастика. Спецификата на спортната гимнастика изисква разностранна подготовка при изпълнение на обемния материал на различните гимнастически уреди, което влияе положително в развитието на двигателните способности на занимаващите се (Димитрова и кол., 2016).

В края на експеримента при три показателя (1, 2 и 7) наблюдаваните разлики между двете групи са статистически значими (Таблица 2). Според нас това може да се обясни с това, че по време на експеримента и двете изследвани групи бяха в състезателен период и една от основните насоки е работата за специфична издръжливост и гъвкавост.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В началото на изследвания период наблюдаваните разлики на изследваните признаци между участниците от двете групи са в полза на КГ. Под въздействие на експерименталната методика в ЕГ са настъпили положителни промени в нивото на показателите, характеризиращи изследваните физически качества. Подобни промени са настъпили и в КГ, но те не са статистически значими.

На базата на направения анализ и резултатите от представената нормативна таблица за комплексна оценка на физическата подготовка за 7–8-годишни деца, занимаващи се с Фит кидс, може да се твърди, че приложената от нас методика е ефективна.

ЛИТЕРАТУРА

Аладжов, К. (1992). *Физическата подготовка на спортиста*. АСТРА, Софи. // Aladzhov, K. (1992). *Fizicheskata podgotovka na sportista*. ASTRA, Sofi.

Гигова, В., Дамянова, Р. (2012). *Статистически методи в спорта*. София: НСА ПРЕС. // Gigova, V., Damyanova, R. (2012). *Statisticheski metodi v sporta*. NSA PRES, Sofia

Димова, Цв., Добрева, Цв., Кондев, Ив., Грозданова, Д., Минева, М., Андонов, К., Димитрова, Б., Янкова, С., Павлов, Т. (1988). *Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика – жени*. БСФС, София // Dimova, Tsv., Dobрева, Tsv., Kondev, Iv., Grozdanova, D., Mineva, M., Andonov, K., Dimitrova, B., Yankova, S., Pavlov, T. (1988). *Edinna programa i metodika za obuchenie i trenirovka po sportna gimnastika – zheni*. BSFS, Sofia

Димитрова, Б., Танкушева, Н., Петрова, М., Янев, И., Стоименов, Е. (2016). *Специална физическа подготовка в спортната гимнастика за момичета и момчета (7–9-годишни)*. НСА ПРЕС, София. // Dimitrova, B., Tankusheva, N., Petrova, M., Yanev, I.,

Stoimenov, E. (2016) *Spetsialna fizicheska podgotovka v sportnata gimnastika za tomicheta i tomcheta (7-9 godishni)*. NSA PRES, Sofia.

Желязков, Цв., Дашева, Д. (2006) *Основи на спортната тренировка*. Гера Арт, София. // Zhelyazkov, Tsv., Dasheva, D. (2006) *Osnovi na sportnata trenirovka*. Gera Art, Sofia.

Петкова, Л., Квартирникова, М. (1985) *Оценка на физическата дееспособност*. М и Ф, София. // Petkova, L., Kwartirnikova, M. (1985) *Otsenka na fizicheskata deesposobnost*. М и F, Sofia.

Рачев, Кр. (1991) *Теория и методика на физическото възпитание*. М и Ф, София. // Rachev, Kr. (1991) *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie*. М и F, Sofi.

Хаджиев, Н., Андонов, К., Добрев, Д., Петров, В. (2011). *Гимнастика. Физическа подготовка*. НСА ПРЕС, София. // Hadzhiev, N., Andonov, K., Dobrev, D., Petrov, V. (2011). *Gimnastika. Fizicheska podgotovka*. NSA PRES, Sofia.

Църова, Р. (2013) *Проблеми на контрола в баскетбола*. Болид-Инс, ISBN: 978-954-394-125-4, София. // Tsarova, R. (2013) *Problemi na kontrola v basketbola*. Bolid-Ins, ISBN: 978-954-394-125-4, Sofia.

IBFF FIT KIDS Rules and Regulations (2019). <https://www.ibff.info/about-ibff>.

Автор за кореспонденция:

Нели Танкушева

Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Гимнастика“,

e-mail: nely_gym@abv.bg