



УСТАНОВЯВАНЕ НИВОТО НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВЕНОСТ  
НА 8–10-ГОДИШНИ КИКБОКСЬОРИ

Мирослава Маринова Петкова, Павлина Данчева Павлова  
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

ESTABLISHING THE LEVEL OF SPORTS PREPAREDNESS  
OF 8–10-YEAR OLD KICKBOXERS

Miroslava Marinova Petkova, Pavlina Dancheva Pavlova  
St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo

***Abstract:** Kickboxing is one of the most attractive and dynamic modern sports. It combines the most effective techniques with legs and hands from karate and classic boxing. This symbiosis between the two sports makes it an exciting spectacle attracting numerous admirers. Kickboxing is not a demonstration game designed solely for audiences and entertainment. It is a sport discipline and, as such, is subject to the general methodological foundations and norms of sports training. The application of the general principles and laws in the kickbox training process is hampered by the lack of a scientifically based, in-depth research on this sport (Lesterov 2006: 27, Kaikov, Yonov 2001, Zlatev 2010: 122, Pavlova, Petkova 2017: 79).*

*This is a sport with a complex motoring activity that manifests itself in constantly changing and extreme conditions of training and competition. Kickboxing practitioners are subjected to great physical and mental stresses. They have to master and apply a great arsenal of complex dynamic stereotypes in the ring, in the context of an acute conflict with an opponent who actively counters them. The time deficiency in which an exchange takes place shows that, in addition to physical qualities, the kickboxer must also possess a specific sport intelligence to realize in the conditions of the training and the race. The technical arsenal that every kickboxer has to master is diverse and coordinated. It can be divided into two parts: technique of attack and defense technique (Lesterov 2006: 27, Kaikov, Yonov 2001, Zlatev 2010: 122, Pavlova, Petkova 2017: 79).*

***Key words:** sports training, kickboxing, initial training.*

## ВЪВЕДЕНИЕ

Кикбоксът е един от най-атрактивните и динамични съвременни спортове. Той съчетава успешно най-ефективните техники с крака и с ръце от каратето и от класическия бокс. Тази симбиоза между двата вида спорт го превръща във вълнуващо зрелище, привличащо многобройни почитатели. Кикбоксът не е демонстрационна игра, предназначена само за публика и развлечение. Той е спортна дисциплина и като такава е подчинен на общите методологични основи и закономерности на спортната тренировка. Прилагането на общите принципи и закономерности в тренировъчния процес по кикбокс се затруднява поради липсата на научно обоснована, базирана на задълбочени изследвания харак-

теристика на този спорт (Лефтеров 2006: 27; Кайков, Йонов 2001; Златев 2010: 122; Павлова, Петкова 2017: 79).

Кикбоксът е спорт със сложна двигателна дейност, която се проявява в постоянно изменящи се и екстремални условия на тренировката и състезанието. Практикуващите кикбокс са подложени на големи физически и психически натоварвания. Те трябва да овладеят и да прилагат на ринга голям арсенал от сложни динамични стереотипи в условията на остър конфликт с противник, който активно им противодейства. Времевият дефицит, в който се провежда една размяна на удари, показва, че освен физически качества кикбоксорът трябва да притежава и специфичен спортен интелект, който да реализира в условията на тренировката и състезанието. Техническият арсенал, който трябва да владее всеки кикбоксор, е многообразен и сложен от координационна гледна точка. Условно той може да се раздели на две части: техника на атаката и техника на защитата (Лефтеров 2006: 27; Кайков, Йонов 2001; Златев 2010:122; Павлова, Петкова 2017: 79).

**Целта** на изследването е да се установи влиянието което оказва началното обучение по кикбокс върху спортната подготвеност на 8–10-годишните ученици.

За постигане на целта се определиха следните **задачи**:

1. Създаване и прилагане на методика за начално обучение по кикбокс на учениците от начален етап на основна образователна степен.

2. Изследване на физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически качества при 8–10-годишни ученици преди и след експерименталното въздействие.

3. След анализа от получените резултати да се направят изводи и препоръки за приложението им в практиката.

**Предмет** на изследване е влиянието, което оказва кикбоксът в началното обучение при 8–10-годишни ученици.

**Обект** на експеримента е спортната подготвеност на 8–10-годишни ученици.

**Контингент** на изследване са 60 ученици на възраст 8–10-години, разделени в две групи: състезателна група, която включва 30 ученици, трениращи кикбокс при спортен клуб „Победа“, град Враца, и контролна група от 30 ученици на СУ „Христо Ботев“, град Враца.

Състезателната група практикува изготвената методика за начално обучение по кикбокс, а контролната група работи по стандартната учебна програма по физическо възпитание и спорт.

## МЕТОДОЛОГИЯ

Използвани са следните методи:

1. *Педагогическо наблюдение* – което включва: качествено изпълнение на основните движения, използвани в занятието; динамиката в развитието на двигателните качества, приложени в тестовото изследване.

2. *Спортно-педагогически методи*

2.1. *Тестове за измерване на физическата дееспособност* – 50 m гладко бягане; скок на дължина от място с 2 крака; хвърляне на плътна топка – 1 kg; 200 m гладко бягане; дълбочина на наклона (Петкова, Квартирникова 1985; Игнатова 2018: 462).

2.2. *Тестове за измерване на някои психически качества* – методика на преплетените линии; коректурна таблица (по Генкин, Медведев и Шек); методика за изследване устойчивостта на вниманието (по Пеев, Бакалов, Стоянов) (Стоянов, Нешев 2003: 101; Кентауиц 2011: 324).

2.3. *Тестове за измерване на специфичната подготвеност* – удар „Ъперкът“ по боксов чувал (брой удари за 30 s); удар „Кроше“ по боксов чувал (брой удари за 30 s); удар „Уширо–гери“ по боксов чувал (брой удари за 30 s); удар „Фронт кик“ по боксов чувал (брой удари за 30 s).

3. *Статистически методи в спорта* – статистическата обработка на данните е направена с програмния пакет SPSS 19. Използвани са: вариационен и сравнителен анализ (Маргаритова, Петров 2010: 17).

## РЕЗУЛТАТИ

Анализът на признаците, които разглеждат бързината на развитие на физическата годност, специфичната подготвеност и психическите качества, се осъществи на основата на данните от пе-

дагогическия експеримент, отразени в Таблицы 1.–3. (Алексиева 2006: 21). Преди изследването не се наблюдава съществена разлика в средните нива на състезателната и контролната група за нито един от дванадесетте признака (таблица 1. и 2.). Резултатите показват също, че в края на разглеждания период експерименталната група значително превъзхожда контролната по ниво на развитие на всички изследвани показатели за физическа годност (Денев 2018: 282). Свидетелство за това са стойностите на t-критерия на Стюдент за зависими извадки – при всички показатели  $P_t > 99\%$  (таблица 1.). Прираст се установява и при контролната група, макар и не съществен, но той се удостоверява с необходимата статистическа надеждност  $P_t > 99\%$ , само при два от изследваните признаци (таблица 2.).

**Таблица № 1.** Достоверност на прираста на средните стойности на показателите информирации за физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически качества – експериментална група

№	показатели наименование	начало		край		d	t	Pt
		X <sub>1</sub>	S <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	S <sub>2</sub>			
1.	50 m гладко бягане (s)	8,27	0,77	7,92	0,98	-0,35	3,12	99%
2.	200 m гладко бягане (s)	43,17	2,94	41,22	1,23	-1,95	5,57	99%
3.	Хвърляне на плътна топка – 1 kg (cm)	383,83	44,48	428,0	46,75	44,17	9,93	99%
4.	Скок на дължина от място (cm)	134,9	7,12	146,30	10,49	11,40	7,03	99%
5.	Дълбочина на наклона (cm)	103,90	5,63	106,53	5,51	2,63	7,58	99%
6.	Преплетени линии (брой)	5,20	1,21	5,83	0,91	0,63	3,90	99%
7.	Устойчивост на вниманието (брой)	4,90	1,18	5,93	0,98	1,03	6,99	99%
8.	Коректурна таблица (s/min)	1,33	0,14	1,18	0,14	-0,15	11,16	99%
9.	Удар „Ъперкът“ (бр.)	20,93	1,55	23,87	1,76	2,94	12,25	99%
10.	Удар „Кроше“ (бр.)	21,23	1,89	24,57	1,87	3,34	12,84	99%
11.	Удар „Уширо-гери“ (бр.)	12,67	2,22	16,47	2,42	3,80	13,92	99%
12.	Удар „Фронт кик“ (бр.)	16,07	1,55	18,73	2,33	2,66	8,98	99%

Това според нас се дължи на случайни фактори (Алексиева, Гечева 2017: 32).

Разликата между средните стойности при експерименталната (състезателната) и контролната група в края на изследвания период е статистически достоверна –  $P_t > 99\%$  при четири от признаците, а при теста – 50 m гладко бягане, стойността на t-критерия на Стюдент за независими извадки е  $P_t < 95\%$  (таблица 3.).

За да се установи дали разработената методика за начално обучение по кикбокс, въздейства ефективно върху някои психически качества на 8–10 годишните ученици, в изследването са използвани следните тестове – „Методика на преплетените линии“, „Коректурна таблица (по Генкин, Медведев и Шек)“ и „Методика за изследване устойчивостта на вниманието (по Пеев, Бакалов, Стоянов)“.

Според М. Петкова (2013: 87), тестът „Коректурна таблица“ отразява основните качества на вниманието: съсредоточеност, устойчивост, интензивност и продуктивност, а „Методиката на преплетените линии“ е предназначен за изследване концентрацията на вниманието. Това свойство на вниманието е от значение за адекватността на действията при бързо променящата се ситуация в кикбокса.

Нашите първоначални измервания показват, че психическите качества на изследваните кикбоксори от двете извадки са приблизително еднакви (таблица 1. и 2.).

В края на въздействието, оказано при провеждане на експеримента, се наблюдават промени в средните нива на изследваните психически качества и при двете групи, с които се работи. Резултатите показват, че при състезателната (експерименталната) група е установен значителен прираст по отношение на експериментирания показател (*таблици 1. и 2.*).

**Таблица № 2.** *Достоверност на прираста на средните стойности на показателите, информиращи за физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически качества – контролна група*

№	показатели наименование	начало		край		d	t	Pt
		X <sub>1</sub>	S <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	S <sub>2</sub>			
1.	50 m гладко бягане (s)	8,34	0,73	8,13	0,77	-0,21	2,69	99%
2.	200 m гладко бягане (s)	43,75	2,53	43,66	1,99	-0,09	0,23	18,2%
3.	Хвърляне на плътна топка – 1 kg (cm)	384,17	84,32	389,83	55,23	5,66	0,53	40,4%
4.	Скок на дължина от място (cm)	134,87	7,41	138,73	9,04	3,86	2,61	99%
5.	Дълбочина на наклона (cm)	101,87	3,81	102,67	5,12	0,80	1,04	70,2%
6.	Преплетени линии (брой)	5,07	1,17	5,17	0,91	0,10	0,59	44,5%
7.	Устойчивост на вниманието (брой)	4,50	1,07	5,07	0,91	0,57	3,32	99%
8.	Коректурна таблица (s/min)	1,38	0,14	1,28	0,13	-0,10	5,91	99%
9.	Удар „Ъперкът“ (бр.)	21,23	1,28	22,27	1,62	1,04	3,97	99%
10.	Удар „Кроше“ (бр.)	20,97	1,79	22,87	1,99	1,91	9,25	99%
11.	Удар „Уширо-гери“ (бр.)	12,60	1,63	14,27	1,95	1,67	6,77	99%
12.	Удар „Фронт кик“ (бр.)	16,03	1,71	16,47	1,63	0,44	1,72	91,5%

Стойностите на t-критерия на Стюдънт за зависими извадки осведомяват, че при всички изследвани показатели показателят е  $Pt > 99\%$ . При резултатите на контролната група също се установява прираст, но той не показва необходимата статистическа меродавност, при един от тях – методика на преплетените линии, което се отдава на случайно въздействащи фактори според спортната статистика.

Разликите в средните стойности след оказаното въздействие между експерименталната и контролната група са подкрепени с голяма статистическа достоверност и тогава  $Pt > 99\%$  (виж *таблица 3.*).

Четири от показателите установяват специфичната подготвеност на 8–10 годишните ученици в педагогическия експеримент. Наблюдава се повишаване (d) в средните нива на двете извадки, като при опитната група, то е затвърдено с достатъчна голяма надеждност –  $Pt > 99\%$ .

При контролната група не се наблюдава надеждност на данните само при един от тестовете – удар „Фронт кик“, където  $Pt < 95\%$  (*таблица 2.*). Разликите в средните стойности между състезателната (експерименталната) и контролната група след експеримента също не са статистически значими  $Pt < 95\%$  (виж *таблица 3.*).

**Таблица № 3. Достоверност на разликите на средните стойности на показателите, информиращи за физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически качества между експериментална и контролна групи – след експеримента**

показатели		ЕГ		КГ		разлика	t	Pt
№	наименование	X <sub>1</sub>	S <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	S <sub>1</sub>			
1.	50 m гладко бягане (s)	7,92	0,98	8,13	0,77	0,21	1,10	72,9%
2.	200 m гладко бягане (s)	41,22	1,23	43,66	1,99	2,44	7,32	99%
3.	Хвърляне на плътна топка – 1 kg (cm)	428,00	46,75	389,83	55,23	-38,2	5,79	99%
4.	Скок на дължина от място (cm)	146,30	10,49	138,73	9,04	-7,57	4,29	99%
5.	Дълбочина на наклона (cm)	106,53	5,51	102,67	5,12	-3,86	2,58	99%
6.	Преплетени линии (брой)	5,83	0,91	5,17	0,91	-0,66	3,01	99%
7.	Устойчивост на вниманието (брой)	5,93	0,98	5,07	0,91	-0,86	3,79	99%
8.	Коректурна таблица (s/min)	1,18	0,14	1,28	0,13	0,10	2,59	99%
9.	Удар „Ъперкът“ (бр.)	20,93	1,55	21,23	1,28	0,3	0,88	62,1%
10.	Удар „Кроше“ (бр.)	21,23	1,89	20,97	1,79	-0,26	0,59	44,5%
11.	Удар „Уширогери“ (бр.)	12,67	2,22	12,60	1,63	-0,07	0,14	11,1%
12.	Удар „Фронт кик“ (бр.)	16,07	1,55	16,03	1,71	-0,04	0,08	6,38%

## ДИСКУСИЯ

Въз основа на проведеното изследване на физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически качества при 8–10-годишни ученици на дискусия се подлагат следните изводи:

1. Проведеният педагогически експеримент показва, че методиката за начално обучение по кикбокс оказва положително въздействие върху физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически особености на изследваните ученици.

2. Прирастите във финалните постижения при експерименталната (състезателна) група са подкрепени с голяма надеждност – Pt > 99% – при всички изследвани признаци. Този резултат се дължи на факта, че се води планиран, целенасочен процес на обучение по кикбокс и е логично в края на разглеждания период да се очакват по-добри резултати.

3. Контролната група също показва подобрене при абсолютно всички показатели. При пет от изследваните показатели обаче, не се наблюдава меродавност на данните.

4. Разликите в средните нива на показателите, които информират за физическата годност, специфичната подготвеност и някои психически способности при 8–10-годишната ученица, регистрирани в края на експеримента, отчитат висока гаранционна вероятност – Pt > 99% – за седем от изследваните признаци.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрез проведеното изследване бяха събрани убедителни доказателства за ефективното влияние, което оказва началното обучение по кикбокс върху спортната подготвеност на 8–10-годишните ученици. Апробираната методика е надеждна и нейното популяризиране в масовата практика би обогатило възможностите на образователния процес в начална училищна възраст за повишаване на детския интерес към кикбокса и за мотивиране на малките ученици към активно спортуване.

## ЛИТЕРАТУРА

**Алексиева 2006:** Алексиева, М. Установяване на моментната физическа дееспособност на ученици от III клас. // *Сб. Физическото възпитание в нашето съвремие*, В. Търново: ПИК, с. 17–24. // **Aleksieva 2006:** Aleksieva, M. Ustanovuvane na momentnata fizicheska deesposobnost na uchenitsi ot III klas. // *Sb. Fizicheskoto vazpitanie v nasheto savremie*, V. Tarnovo: PIK, s. 17–24.

**Алексиева, Гечева 2017:** Алексиева, М., М. Гечева. Проследяване динамиката на физическата дееспособност на баскетболистки от спортни училища. // *Международна научна конференция на тема „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, 17.–18.11.2017 г., ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, В. Търново: Ай енд Би, с. 30–34. // **Aleksieva, Gecheva 2017:** Aleksieva, M., M. Gecheva. Proslediyavane dinamikata na fizicheskata deesposobnost na basketbolistki ot sportni uchilishta. // *Mezhdunarodna nauchna konferentsia na tema “Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost”*, 17.–18.11.2017 g., VTU “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, V. Tarnovo: I & B, s. 30–34.

**Денев 2018:** Денев, Ст. Влияние на началното обучение по футбол върху физическата дееспособност на 6–7-годишни деца. // *XI Международна научна конференция „Иновации и технологии в образованието“*, 27.–28.04.2018 г., КузГТУ, г. Белово, Россия. // **Denev 2018:** Denev, St. Vliianie na nachalnoto obuchenie po futbol varhu fizicheskata deesposobnost na 6–7-godishni detsa. // *XI Mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsiya “Inovatsii i tehnologiyah i obrazovanii”*, 27.–28.04.2018 g., KuzGTU, g. Belovo, Rossia.

**Златев, Колев, Кирилов, Скипарнов, Козлева 2010:** Златев, З., Колев, Б., Кирилов, К., Скипарнов, Н., Козлева, М. *Единна програма за подбор, обучение и тренировка по кик бокс и муай тай: методология и технология*, Варна: ТУ, с. 308. // **Zlatev, Kolev, Kirilov, Skiparnov, Kozleva 2010:** Zlatev, Z., Kolev, B., Kirilov, K., Skiparnov, N., Kozleva, M. *Edinna programa za podbor, obuchenie i trenirovka po kik boks i muay tay: metodologia i tehnologia*, Varna: TU, s. 308.

**Игнатова 2018:** Игнатова, Т. Контрол и оценка на физическата годност на студентите. // *Socio Brains*, ISSUE 42, с. 445–473. // **Ignatova 2018:** Ignatova, T. Kontrol i otsenka na fizicheskata godnost na studentite. // *Socio Brains*, ISSUE 42, с. 445–473.

**Кайков, Йонов 2001:** Кайков, Д., Йонов, Й. Усъвършенстване на методиката на обучение по кикбокс. // *Сборник с доклади от научна конференция по кикбокс*, София. // **Kaikov, Ionov 2001:** Kaikov, D., Ionov, I. Usavarshenstvane na metodikata na obuchenie po kikkoks. // *Sbornik s dokladi ot nauchna konferentsia po kikkoks*, Sofia.

**Кентауиц, Родигър, Елмс 2011:** Кентауиц, Б. Х., Родигър, Ш., Елмс, Д. Дж. *Експериментална психология*. Девото издание. София, 592 с. // **Kentauic, Rodigar, Elms 2011:** Kentautits, B. H., Rodigar, Sh., Elms, D. Dzh. *Eksperimentalna psihologia*. Deveto izdanie. Sofia, 592 s.

**Лефтеров 2006:** Лефтеров, Е. *Кикбокс*. София: НСА Прес, с.135. // **Lefterov 2006:** Lefterov, E. *Kikkoks*, Sofia: NSA Pres, s. 135

**Маргаритова, Петров 2010:** Маргаритова, В., Л. Петров. *Спортна статистика*. Велико Търново: Ай енд Би. // **Margaritova, Petrov 2010:** Margaritova, V., L. Petrov. *Sportna statistika*. Veliko Tarnovo: Ai and Bi.

**Павлова, Петкова 2017:** Павлова, П., М. Петкова. Изследване координационните способности и физическата дееспособност на 15–16-годишни ученици чрез средствата на кикбокса. // *Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, ВТУ, с. 79–82. // **Pavlova, Petkova 2017:** Pavlova, P., M. Petkova. Izsledvane koordinatsionnite sposobnosti i fizicheskata deesposobnost na 15–16-godishni ichenitsi chrez sredstvata na kikkoksa. // *Mezhdunarodna nauchna konferentsia “Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost”*, VTU “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, V. Tarnovo: I & B, s. 79–82.

**Петкова 2013:** Петкова, М. *Оптимизиране на физическото развитие, физическата дееспособност и психическите качества при ученици от начален етап на основна образователна степен*. Дисертационен труд за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“, Велико Търново. // **Petkova 2013:** Petkova, M. *Optimizirane na fizicheskoto razvitie, fizicheskata deesposobnost i psihicheskite kachestva pri uchenici ot nachalen etap na osnovna obrazovatelna stepen*. Disertatsionen trud za pridobivane na nauchna i obrazovatelna stepen “Doktor”, Veliko Tarnovo.

**Петкова, Квартирникова 1985:** Петкова, Л., М. Квартирникова. *Тестове за оценяване на физическата дееспособност*. София: Медицина и физкултура. // **Petkova, Kvartirnikova 1985:** Petkova, L., M. Kvartirnikova. *Testove za ocenjavane na fizicheskata deesposobnost*. Sofia: Meditsina i fizkultura.

**Стоянов, Нешев 2003:** Стоянов, В., П. Нешев. *Експериментална психология*. Варна: Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“. // **Stoyanov, Neshev 2003:** Stoianov, V., P. Neshev. *Eksperimentalna psihologia*. Varna: Varnenski svobodен universitet “Chernorizets Hrabar”, s. 183.