

## Традиционна научна конференция на катедра Гимнастика - на 23 май 2018

<http://www.nsa.bg/bg/news/id,3200>

**Title:** Физическо развитие и физическа подготовка при подрастващи гимнастици.

**Authors:** Iliya Kiuchukov, Stefan Kolimechkov, Iliya Yanev, Albena Alexandrova, Dillyana Zaykova, Lubomir Petrov, Emil Stoimenov

**Affiliation:** National Sports Academy "Vasil Levski", Sofia

**Background:** Заниманията със спорт увеличават физическата активност на децата и способстват за нормалното им развитие и поддържането на телесното тегло в рамките на препоръчаните здравословни норми. Спортната гимнастика е един от спортовете, който може да бъде практикуван от ранна детска възраст и може позитивно да повлияе физическото развитие на децата. По данни на Българската Федерация по Спортна Гимнастиката

**Aim:** Целта на проучването беше оценка на физическото развитие и физическата подготовка при деца – картотекирани гимнастици, трениращи гимнастика 1 и повече години в различни клубове в страната.

**Materials and methods:** Бяха изследвани 92 деца (59 момичета и 33 момчета), трениращи спортна гимнастика повече от 12 месеца, на средна възраст  $9.50 \pm 2.36$  години (от 5.4 до 15.2 годишна възраст) Бяха измерени следните антропометрични показатели на изследваните деца: ръст, тегло, обиколка, на талия и обиколка на дясната мишница, кожните гънки – трицепс и лопатката. Изчислихме BMI, процент мастна тъкан, постна телесна маса (lean body mass), абсолютна и относителна мускулна площ на мишницата. Бяха измерени следните функционални показатели: сила на хвата на двете ръце, дължина на скока от място, времето за совалково бягане 4 x 10 m и беше оценена максималната кислородна консумация с модифициран тест със совалково бягане на 10 m и специално създаден за целта софтуер. Беше направена персентилна и Z-оценка на антропометричните показатели с помощта на специализиран софтуер на C3O – ANTRO+, а на функционалните показатели показатели по нормативи за тестовата батерия АлфаФит за европейски деца.

### Results:

Средната персентилна оценка на BMI при децата трениращи спортна гимнастика беше -  $0.29 \pm 0.72$ , а при контролната група беше достоверно по-голяма  $1.30 \pm 1.14$ . В тази група установихме 14 деца с наднормено тегло и 11 със затлъстяване, а при практикуващите гимнастика само две деца с наднормено тегло.

Енергоприема при децата гимнастици беше достоверно по-голям  $63.24 \pm 13.60$  kcal/kg срещу  $39.57 \pm 16.51$  kcal/kg и съответстваше на по-големия енергоразход при

спортистите. По-голям беше и относителния прием на белтък  $2.59 \pm 0.56$  g/kg срещу  $1.74 \pm 0.68$  g/kg.

**Conclusions:** Децата трениращи 3 пъти и повече седмично спортна гимнастика, имат повишен енергоразход и по-голям относителен прием на белтък от неспортуващите, имат нормално тегло определящо добър здравен статус.

**Keywords**

Artistic gymnastics, children, nutrition