

THE IMPACT OF EARLY SPECIALIZATION ON TECHNICAL PREPARATION IN GYMNASTICS

Kaloyana Krumova-Tsoncheva

“St. Cyril and St. Methodius” University of Veliko Tarnovo, Bulgaria, kaloyana.krumova@abv.bg
ORCID ID: 0009-0001-8024-0025

Abstract: Modern sport is characterized by the increasingly early involvement of children in systematic training activities. In gymnastics, early specialization is considered a necessary stage for achieving high athletic performance due to the complexity of technical elements and the need for long-term motor development. From an early age, the foundations are laid for the development of specific motor abilities such as coordination, flexibility, balance, strength endurance, agility, and others, which are essential for the correct and successful learning, consolidation, and mastery of gymnastic exercises.

Early sports specialization refers to directing a child toward a specific sport and engaging them in purposeful training from an early age. This process has both advantages and disadvantages. On the one hand, early acquisition of technical skills facilitates the development of stable and long-lasting motor habits and contributes to a high level of technical proficiency. On the other hand, excessive training loads and highly specialized preparation may lead to physical and psychological overload, injuries, and a loss of motivation.

Gymnastics is a sport that requires a high level of precision, excellent spatial orientation, and well-developed motor abilities. Therefore, technical execution occupies a central place in the training process. Early specialization plays a significant role in the development and improvement of technical skills in young gymnasts.

The aim of this paper is to examine the impact of early sports specialization on technical preparation and the acquisition of gymnastic skills and exercises among children and adolescents.

Keywords: gymnastics, training, early specialization

ВЛИЯНИЕ НА РАННАТА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ВЪРХУ ТЕХНИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКАТА

Калояна Крумова-Цончева

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий”, България, kaloyana.krumova@abv.bg
ORCID ID: 0009-0001-8024-0025

Резюме: Съвременният спорт се характеризира с все по-ранно включване на децата в системна тренировъчна дейност. В гимнастиката ранната специализация се приема като необходим етап за постигане на високо спортно майсторство, поради сложността на техническите елементи и необходимостта от продължителна двигателна подготовка. Още в ранна детска възраст се поставят основите на развитие на специфични двигателни качества като: координацията, гъвкавостта, равновесието, силова издръжливост, ловкост и т.н. които са определящи за правилното и успешното разучаване, затвърдяване и усвояване на гимнастическите упражнения.

Ранната спортна специализация представлява насочване на детето към определен спорт и провеждане на целенасочена тренировъчна дейност от ранна възраст. Този процес има както положителни, така и отрицателни страни. От една страна, ранното овладяване на техниката позволява изграждане на стабилни и по-трайни двигателни навици и високо ниво на техническа подготовка. От друга страна, прекомерното натоварване и едностранчивата подготовка могат да доведат до физическо и психическо претоварване, травми и загуба на мотивация.

Гимнастиката е спорт, който изисква висока прецизност, добра пространствена ориентация и отлично развитие на двигателните качества. Поради това техниката на изпълнение заема централно място в тренировъчния процес. Именно ранната специализация оказва съществено влияние върху изграждането и усъвършенстването на техническите умения при младите гимнастици.

Целта на настоящия доклад е да се изследва влиянието на ранната спортна специализация върху техническата подготовка и усвояването на гимнастическите упражнения при деца и подрастващи.

Ключови думи: гимнастика, подготовка, ранна специализация

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Спортната гимнастика е един от най-сложните и комплексни олимпийски спортове, изискващ едновременно високо ниво на техническа и физическа подготовка, както и на психическа устойчивост. Усвояването на гимнастическите упражнения е продължителен процес, който започва още в ранна

детска възраст, когато нервната система притежава най-висока пластичност и съществуват благоприятни предпоставки за формиране на сложни двигателни умения (Танкушева, 2015:32). Поради спецификата на спортната гимнастика в световната практика все по-често се наблюдава започване на специализирани тренировъчни занимания още на 4–5 годишна възраст. В Р.България тази тенденция се наблюдава и след като Българска федерация по гимнастика от 2020 г. намали възрастовите състезателни години. Деца на 6-7 годишна възраст се състезават във възрастови група ДЕЦА. Състезателните изисквания в тази възраст са основни, базови гимнастически и акробатични упражнения изпълнявани върху гимнастическите уреди. Това налага ранно започване със системни, целенасочени тренировъчни занимания с деца още от ранна възраст, за правилно разучаване и усвояване на гимнастическата техника. Подобен модел е характерен и за други спортове с висока техническа сложност, като фигурното пързаляне, скоковете във вода и художествената гимнастика.

Според Танкушева (2015:54) овладяването на сложните гимнастически упражнения е възможно единствено чрез научно обоснован, многогодишен тренировъчен процес, при който техническите умения се изграждат последователно и съобразно възрастовите особености на децата. Постепенното усложняване на упражненията е предпоставка както за спортното усъвършенстване, така и за намаляване на риска от травматизъм. Българската школа по спортна гимнастика традиционно приема, че началната подготовка следва да бъде насочена към цялостното двигателно развитие, изграждането на правилни двигателни навици и усъвършенстването на координационните способности. В методическото пособие „Специализирана физическа подготовка в спортната гимнастика за момичета и момчета (7–9 години)“ Димитрова, Танкушева и Петрова (2016:12) подчертават, че развитието на силата, гъвкавостта, бързината и равновесието трябва да се осъществява комплексно и в съответствие с индивидуалните възрастови особености на децата.

Съвременните изследвания върху физическото възпитание и спортната подготовка акцентират върху необходимостта тренировъчният процес при децата да бъде съобразен с възрастовите закономерности на физическото развитие. Според Петкова (2025:26) използването на разнообразни средства и игрови методи в ранните етапи на обучение подпомага изграждането на двигателните умения, повишава мотивацията и създава благоприятни условия за устойчиво спортно развитие. В друго свое изследване Петкова и Алексиева (2022:47) установяват, че физическата подготовка в начална училищна възраст трябва да бъде насочена към комплексно развитие на двигателните способности, което е предпоставка за успешно усвояване на по-сложни технически действия в следващите етапи на подготовката.

Изследванията на Петкова, Атанасов и съавтори (2025:251) показват, че спортните постижения в детско-юношеска възраст зависят не само от ранното започване на тренировките, но и от правилното съотношение между техническата подготовка, физическото развитие и индивидуалните особености на подрастващите. Авторите подчертават значението на комплексния подход при подготовката на младите спортисти, като препоръчват постепенно увеличаване на тренировъчните натоварвания.

Според Стефанов и Петкова (2022:134) системното проследяване на физическата дееспособност и двигателната подготовка позволява своевременно адаптиране на тренировъчния процес към индивидуалните възможности на спортистите. Това е особено важно в спортове с ранна специализация, където високите тренировъчни изисквания могат да окажат влияние върху физическото развитие.

Наред с безспорните предимства на ранната специализация, редица автори обръщат внимание и на потенциалните рискове, свързани с прекомерните тренировъчни натоварвания, едностранчивото развитие, честото повторение на еднотипни двигателни действия и повишения риск от травми. Поради това съвременната теория и методика на спортната подготовка препоръчват прилагането на научно обосновани тренировъчни програми, индивидуализиране на натоварването и системна профилактика на травматизма.

Ранната специализация в спортната гимнастика е сложен педагогически и тренировъчен процес, при който ефективността на техническата подготовка зависи от оптималното съчетаване на възрастово съобразено обучение, развитие на двигателните качества, адекватен контрол на тренировъчното натоварване и съхраняване здравето на младите спортисти. Именно поради това изследването на влиянието на ранната специализация върху техническата подготовка продължава да бъде актуален научен проблем както в българската, така и в международната спортна наука.

2. ЦЕЛ

Целта на настоящия доклад е да се изследва влиянието на ранната спортна специализация върху техническата подготовка и усвояването на гимнастическите упражнения при деца и подрастващи.

Задачи на изследването:

- Да се анализира същността на ранната спортна специализация в гимнастиката. Да се проследи влиянието ѝ върху техническата подготовка на младите гимнастици.
- Да се установят положителните и отрицателните ефекти от ранната специализация.

- Да се направи анализ на връзката между тренировъчния процес и качеството на изпълнение на гимнастическите упражнения.

За реализиране на поставената цел бяха използвани следните методи:

- Теоретичен анализ на научна литература, свързана с ранната спортна специализация и гимнастическата подготовка;
- Наблюдение на тренировъчния процес при деца, занимаващи се със спортна гимнастика;
- Сравнителен анализ на техническото изпълнение при гимнастици с различна продължителност на специализирана подготовка;
- Анкетно проучване сред треньори относно ефективността на ранната специализация;
- Статистически методи за обработка и интерпретация на получените резултати.

Обект на изследването са деца на възраст от 6 до 12 години, занимаващи се активно със спортна гимнастика.

Предмет на изследването е влиянието на ранната специализация върху качеството на техническата подготовка.

3. РЕЗУЛТАТИ

В проведеното изследване участват 20 млади гимнастици, разделени в две групи:

-Първа група/ експериментална – деца, започнали специализирани тренировки преди 6-годишна възраст;

-Втора група / контролна– деца, започнали тренировки след 8-годишна възраст.

Изследвани бяха следните показатели:

- точност на изпълнение;
- координация на движенията;
- стабилност при изпълнение;
- развитие на физически качества-силова издръжливост и гъвкавост;
- овладяване на гимнастически упражнения с правилна техника, съобразени с Наредба 2026 –БФ по гимнастика

Резултатите показват, че децата с ранна специализация демонстрират по-добра техника, по-висока двигателна култура и по-голяма увереност при изпълнение на упражненията. Те по-бързо усвояват сложни елементи и показват по-добра координация. Наред с положителните резултати се наблюдават и определени негативни тенденции – повишен риск от претоварване, чести травми в опорно-двигателния апарат и психическа умора вследствие на високите тренировъчни изисквания. Ранното включване в тренировъчен процес подпомага формирането на основни двигателни умения и създава предпоставки за по-високо спортно майсторство. Възрастта между 5 и 8 години се определя като особено благоприятна за развитие на координационните способности и гъвкавостта. Именно тогава нервната система е най-податлива на усвояване на сложни двигателни действия. Това позволява изграждането на правилна техника още в началните етапи на подготовката.(Табл.1)

Същевременно прекомерната специализация в ранна възраст може да доведе до редица негативни последици. Липсата на разнообразна двигателна дейност и високите натоварвания увеличават риска от травми и емоционално прегаряне. Поради това е необходимо тренировъчният процес да бъде съобразен с възрастовите особености и индивидуалните възможности на децата.(Табл.3)

Ефективната техническа подготовка изисква балансирано съчетаване на специализирани упражнения, общофизическа подготовка и игрови методи на обучение. Важна роля имат и квалификацията на треньора, мотивацията на състезателите и подкрепата от страна на семейството.

Таблица 1. Средни показатели за техническа подготовка

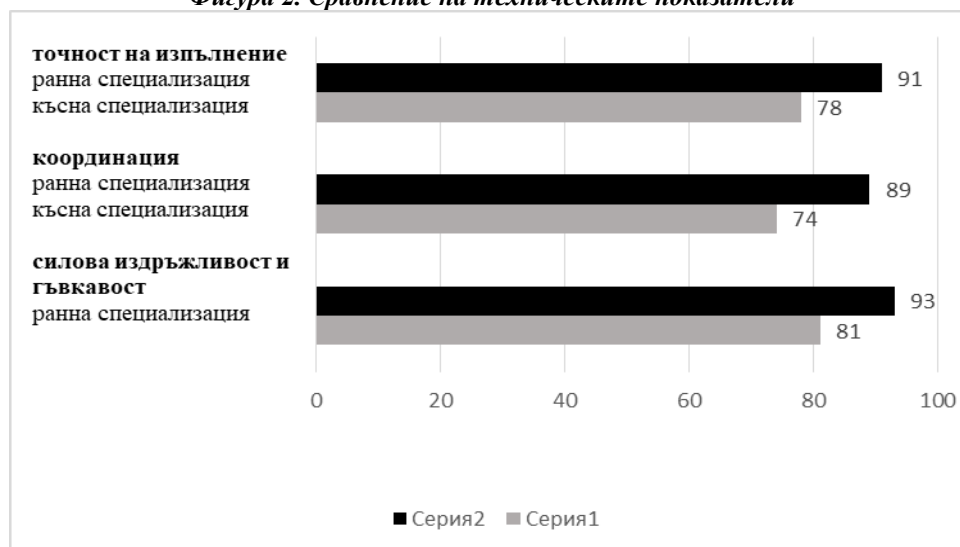
Показатели	Ранна специализация (до 6 г.)	Късна специализация (след 8 г.)
Точност на изпълнение (%)	91	78
Координация на движенията (%)	89	74
Гъвкавост и силова издръжливост (%)	93	81
Стабилност при изпълнение (%)	88	76
Усвояване на акробатични упражнения (%)	90	72

Източник: Автора

Данните показват ясно предимство на гимнастиците с ранна специализация по всички изследвани показатели. Най-голяма разлика се наблюдава при усвояването на гимнастическите упражнения включени в Наредба на БФ по гимнастика 2026, където ранно специализираните деца показват

значително по-високи резултати. Това доказва, че ранното начало на тренировъчния процес подпомага формирането на стабилни двигателни навици и подобрява техническата ефективност.

Фигура 2. Сравнение на техническите показатели



Източник: Автора

Графичното представяне потвърждава по-високите резултати на първата група. Ранната специализация оказва най-силно влияние върху развитието на физически качества. Подобрява се координацията и гъвкавостта, които са основни за успешното изпълнение на гимнастическите упражнения.

Таблица 3. Наблюдавани негативни ефекти от ранната специализация

Негативни фактори	Брой състезатели	Процент (%)
Мускулно претоварване	7	35
Чести травми	5	25
Психическа умора	6	30
Намалена мотивация	2	10

Източник: Автора

Въпреки положителните резултати в техническата подготовка, ранната специализация създава предпоставки за физическо и психическо претоварване. Най-често срещан проблем е мускулното натоварване, което се дължи на високата интензивност на тренировките и честото повторение на сложни двигателни действия.

4. ДИСКУСИЯ

Ранната спортна специализация има значително положително влияние върху техническата подготовка в гимнастиката. Децата, започнали тренировки в по-ранна възраст, демонстрират по-добро качество на изпълнение, по-висока координация и по-успешно овладяване на сложни технически елементи. Това се обяснява с факта, че в ранна възраст нервната система е по-пластична и позволява по-лесно изграждане на двигателни навици. Освен това системната тренировка подобрява пространствената ориентация, равновесието и двигателния контрол. Според Николов (2014:47) развитието на координационните способности и усъвършенстването на двигателните умения в детска възраст са предпоставка за по-ефективно овладяване на сложните технически действия в спорта. Въпреки това прекомерната специализация крие риск от физическо и психическо претоварване. Затова тренировъчният процес трябва да бъде съобразен с възрастовите особености на децата и да включва разнообразни упражнения, достатъчно време за възстановяване и психологическа подкрепа (Николов, 2014:47).

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ранната спортна специализация в гимнастиката оказва съществено влияние върху развитието на техническите умения и спортното майсторство. Тя създава благоприятни условия за ранно овладяване на

сложни двигателни действия, подобрява координацията и повишава качеството на изпълнение на гимнастическите упражнения.

Наред с положителните страни обаче съществуват и определени рискове, свързани с претоварване и травматизъм. Това налага прилагането на научнообоснован и индивидуален подход в тренировъчния процес.

Оптималната подготовка в ранна възраст следва да съчетава техническо обучение, общофизическо развитие и психологическа подкрепа, с цел постигане на устойчиво спортно развитие и дългосрочна мотивация за спортна дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- Добрева, Цв. (2007). Система за подготовка на гимнастичките в спортната гимнастика. София: Болид Инс.
- Димитрова, Б. (2014). Теория на подбора в спортната гимнастика (жени). София: Болид Инс.
- Димитрова, Б. (2015). Система за подготовка и оптимизиране на обучението в спортната гимнастика (жени). София: Болид Инс.
- Димитрова, Б., Танкушева, Н., Петрова, М. и съавт. (2016). Специализирана физическа подготовка в спортната гимнастика за момичета и момчета (7–9 години). София: НСА Прес.
- Кючуков, И. (2019). Управление на движенията в гимнастиката. София: НСА Прес.
- Крумова-Цончева, К. (2026) Профилактика на травмите в спортната гимнастика чрез специфична физическа подготовка, International Journal KLOWLEDGE, Vol.76, no. 5, pp.631-635; ISSN 2545-4439; ISSN 1857-923X индексирано в: EBSCO, Index Copernicus, EuroPub, CEEOL, SCILIT и Global Impact & Quality Factor (GIF) <https://ojs.ikm.mk/index.php/kij/article/view/8368/7995>
- Крумова-Цончева, К. (2026). Проучване на факторите влияещи върху травматизма в гимнастиката., International Journal KLOWLEDGE, Vol.75, no. 5, pp.553-556; ISSN 2545-4439; ISSN 1857-923X индексирано в: EBSCO, Index Copernicus, EuroPub, CEEOL, SCILIT и Global Impact & Quality Factor (GIF) <https://ojs.ikm.mk/index.php/kij/article/view/8217/7859>
- Николов, Д. (2014). *Анализ на зависимости между някои физически и психически показатели след прилагане на експериментална методика*. В: **Научно-приложни аспекти на физическото възпитание и спорта**. Велико Търново: Фабер, с. 47. ISBN 978-619-00-0091-4.
- Петкова, М. (2010). Влиянието на подвижните и спортноподготвителни игри върху развитието на двигателните качества при 9–10-годишни ученици. Спорт и наука, извънреден бр. 4, 336–342.
- Петкова, М. (2025). Игрите в прогимназията. Велико Търново: Ай & Би.
- Петкова, М., & Алексиева, М. (2022). Retrospective Analysis of Physical Ability to 9-Year-Old Students. Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era, 38–47.
- Петкова, М., & Атанасов, А. (2025). Comparative Analysis of Dependencies and Factors Determining Skill and Performance in Young Football and Basketball Players. KNOWLEDGE – International Journal, 71(2), 251–258.
- Стефанов, С., & Петкова, М. (2022). Establishing the Level of Physical Development and Physical Fitness of 15–16-Year-Old Female Basketball Players after an Applied Training Model. Journal of Education, Health and Sport, 12(7), 128–134.
- Сергиев, Г. (2019). Improvement of the system for assessment of flexibility of 10–12-year-old male artistic gymnasts. Journal of Applied Sports Science.
- Сергиев, Г. (2025). Контрол и оценка на физическата и техническата подготовка в спортната гимнастика. Монография.
- Симеонов, И. (2024). Откриване и обучение на даровити деца и ученици в спорта. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Танкушева, Н. (2015). Гимнастически прескок – история и особености на подготовката. Монография. София: Б-ИНС