



PECULIARIDADES DEL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL EMPLEO DE GIMNASIA EN NIÑAS 7-8 AÑOS.

Olha Velychko¹, Jeanette López Walle¹ y Viktoriya Velychko¹

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León. onvelychko@mail.ru

La creciente competencia en la plataforma de gimnasia mundial asume que el campeonato se mantendrá para aquellos atletas que tendrán un alto nivel de desarrollo de flexibilidad y pueden combinarlo activamente con otras cualidades físicas.

El objetivo de este trabajo es la revelación de la eficiencia del uso del complejo de los ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad a las niñas de 7-8 años. Para resolver el conjunto de tareas, se utilizaron los siguientes métodos: análisis teórico y generalización de la literatura científica y metodológica, comprobación del nivel de desarrollo de la flexibilidad, experimento pedagógico, procesamiento de datos matemáticos.

En el experimento pedagógico participaron 2 grupos: experimental y control. Ambos grupos consistieron en diez niñas de 7-8 años. Para el desarrollo de la flexibilidad usábamos 2 complejos especialmente elaborados dirigidos en el desarrollo de la flexibilidad. Cada complejo se usaba durante seis meses tres veces por semana en la base Centro de Acondicionamiento Físico Magisterial, UANL, Escuela de Gimnasia Rítmica "Tigres".

Después de la terminación del experimento los coeficientes medios del nivel del desarrollo de la flexibilidad de las muchachas en el grupo experimental se han aumentado más que los coeficientes medios de la flexibilidad del grupo de control. En el grupo experimental del cambio de los índices se observan en todos los tests. En el test 1 índices se han mejorado a 4,6 %, en el test 2 - a 7,5 %, en el test 3 - a 5,9 %, en el test 4 - a 6 %, en el test 5 - 10,5 %, en el test 6 - 8,2 %. En la etapa final del trabajo experimental, demostramos que el método propuesto por nosotros, dirigido a desarrollar flexibilidad en niñas de 7-8 años, es efectivo.