



## **EL VALOR DEL ENTRENAMIENTO COREOGRÁFICO EN GIMNASIA RÍTMICA**

Olha Velychko<sup>1</sup>, Jeanette López Walle<sup>1</sup> y Viktoriya Velychko<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León. onvelychko@mail.ru

La formación coreográfica en gimnasia rítmica es un proceso a largo plazo, durante todo el año, especialmente organizado de desarrollo integral, capacitación y educación de las niñas. El objetivo es identificar la efectividad del uso de la coreografía en gimnasia rítmica. Los principales métodos experimentales son verbal, visual, método práctico y musical. El experimento se realizó durante el año académico 2018-2019 basado en el Centro de Acondicionamiento Físico Magisterial, UANL, Escuela de Gimnasia Rítmica "Tigres". Como resultado de la investigación, se reveló que al practicar la coreografía, la flexibilidad y la coordinación de los movimientos se desarrollan, la densidad del entrenamiento aumenta (debido a la posibilidad de impartir clases al mismo tiempo que un grupo), contribuye al desarrollo de la resistencia. Junto con esto, las lecciones de coreografía resuelven problemas en la capacitación técnica: dominar varios elementos (saltos, giros y equilibrios) y varias combinaciones. El entrenamiento coreográfico en gimnasia es parte del proceso de entrenamiento y debe estar interconectado con otros tipos de entrenamiento en gimnasia rítmica.