



## PECULIARIDAD DEL MÉTODO DE APRENDIZAJE DE LOS SALTOS DE CUERDA PARA LAS NIÑAS DE 5-6 AÑOS EN LA GIMNASIA RÍTMICA.

Olha Nikolaevna Velychko, Viktoriya Yurievna Velychko

Universidad Autónoma de Nuevo León. onvelychko@mail.ru

**RESUMEN** El tema elegido es relevante, porque los saltos a través de la cuerda son el medio del desarrollo de las habilidades de velocidad y potencia, desarrollo de la resistencia, la coordinación de los movimientos, el sentido del ritmo entrenado, fortalece los sistemas cardiovascular y respiratorio, los músculos de las piernas y de las manos.

El objetivo del trabajo: es la elaboración del complejo de los ejercicios que contribuyen a la formación de la habilidad en los saltos a través de la cuerda tomando en cuenta los rasgos de edad de los niños; evaluar la eficiencia de la influencia del complejo elaborado de los ejercicios que conducen a la formación de la técnica de los saltos a través de la cuerda. Hemos llegado a la conclusión de que los saltos a través de la cuerda es las acciones motrices más complejas para los niños en edad preescolar. Los rasgos de la metodología de la enseñanza a los saltos a través de la cuerda se basan en los rasgos de edad del aparato motor y el desarrollo del sistema nervioso central. El complejo elaborado de los ejercicios que contribuye a la formación de la habilidad en los saltos a través de cuerda se basaba de los ejercicios especialmente recogidos con el listón, que son adaptadas a la edad preescolar. La apreciación de la eficiencia de la influencia de los ejercicios usados a la enseñanza de los ejercicios a la formación de la técnica de los saltos a través de la cuerda, ha revelado que los índices en los saltos se han aumentado en el grupo experimental.

### 1. INTRODUCCIÓN

El tema escogido es actual, porque los saltos a través de la cuerda son el medio del desarrollo de las capacidades velocidad- fuerza, al desarrollo de la resistencia, la coordinación del movimiento, la habilidad, entrenan el sentimiento del ritmo, refuerzan sistema cardiovascular y los sistemas respiratorios, el músculo de los pies, el pincel de las manos. La asimilación de los saltos diversos exige un cierto nivel de la tensión de los procesos mentales: el pensamiento, la atención, la memoria, la percepción, las representaciones, la imaginación. Los saltos a través de la cuerda entran en programa por la gimnasia rítmica. Los saltos a través de la cuerda representan el movimiento cíclico, en que repite un cierto ciclo que consiste de las acciones que proceden del niño. La primera fase comienza con la rotación del movimiento de la cuerda de las manos, los codos doblados. Por lo tanto del hombro permanece casi estacionario. El movimiento de rotación de la marca cepillo. Algo más tarde hizo una ligera flexión de las articulaciones de la rodilla. La segunda fase — el enderezamiento de los pies es abastecida la repulsión insignificante, suficiente para rebote hacia arriba a 5-10 cm. La tercera fase - el vuelo. Saltar la cuerda en este momento pasa por debajo de los pies del niño. La cuarta fase. El aterrizaje pasa ocurre en los dedos y las rodillas ligeramente dobladas. Cuerpo al saltar la cuerda mantiene una posición recta. Este ciclo se repite muchas veces. La posesión técnicamente correcta de la cuerda está determinada en parte considerable por el ritmo y el ritmo a los movimientos del objeto. Para conservar la forma, la comba



debe constantemente encontrarse en el movimiento. Cambiar el tempo de la rotación de la cuerda está conectado no sólo con las acciones de los pinceles, pero también con la idea central de la cuerda cuando el radio de sus cambios de movimiento de rotación. Su reducción conduce a un aumento en la velocidad de rotación del sujeto. Por el contrario, aumentar el radio de giro ayuda a reducir la velocidad de movimiento (T.S. Lisitskaya, 1982). (1)

## 2. METODOLOGIA

En el experimento han tomado parte 18 muchachas a la edad de 5-6 años y era pasado en la Escuela de Gimnasia Rítmica "Tigres" UANL, Centro de Acondicionamiento Físico Magisterial en el Enero-Abril de 2014. En el grupo experimental, se utiliza el procedimiento de traer ejercicios con cintas. Con el grupo de control estaba comprometido en el programa tradicional, aplicado y ejercido afecta a las habilidades de motricidad fina.

1. El test del nivel del estado de preparación físico. Por el objetivo del test que pasaba en concordancia con las recomendaciones (S.O. Filippova 2004) (2) es la definición del nivel del estado de preparación físico.

2. El test de la técnica de los saltos a través de la cuerda. El objetivo del test era la definición a los niños de la edad mayor preescolar de la habilidad de saltar a través de la cuerda y la revelación de las faltas. El puntaje de la cualidad de los elementos de la técnica: no se cumplen, 1 se-cumple parcialmente una de las fases, 2 se-cumple parcialmente más de dos fases, la ejecución 3-completa de los elementos de la técnica.

3. Los métodos de la estadística matemática.

- La definición de la veracidad de las distinciones según el criterio de Vilkoksona a la apreciación del estado de preparación físico.
- La definición de la veracidad de las distinciones según el t-criterio de Styudenta.
- La definición de la veracidad de la distinción según el criterio de los signos.

## 3. PARTE EXPERIMENTAL

Los resultados de los saltos a través de la cuerda en 30 segundos eran medidos antes del experimento. También con el fin de promover la movilidad de la muñeca fuerza muscular y articular de los dedos ofrecemos ejercicios compuestos uso c entrenamiento con cintas. Por nosotros era elaborada la tecnología de la enseñanza de la técnica de la posesión de las cintas sobre las ocupaciones por los ejercicios físicos con niñas 5-6 años. Ejercicios con la listón promueven el desarrollo de la movilidad de las articulaciones y la fuerza muscular de la cintura escapular y las manos, coordinación muscular sutil y complejo, junto con la capacidad de llevar, cuerpo, manos anchas movimientos fuertes, así como pequeños movimientos rápidos por única mano. Los movimientos con la cinta, cumplido en la combinación con los movimientos diversos del cuerpo (los saltos, la carrera, etc.), ejercen la influencia considerable fisiológica sobre el organismo en entero (M.L. Zhuravin, 2005) (3)



**Tabla 1 La tecnología de la distribución de la enseñanza a la técnica de la posesión de las listón sobre las ocupaciones.**

1-mes	Las niñas							8	9
	1	2	3	4	5	6	7		
ejercicios en sostener la listón en la mano derecha y la izquierda	+	+	+				+	+	+
Ejercicios sin listón en el desarrollo de la motricidad fina de las manos, la derecha y la mano izquierda	+	+		+	+	+	+	+	+
<b>2-mes</b>	1	2	3	4	5	6	7		
Los ejercicios para retención del listón – los mañosos, la fijación de la cinta en la posición vertical	+	+					+		
Los ejercicios con listón para la mano derecha e izquierda - "serpiente vertical"	+	+	+	+	+			+	+
Seguir explorando la "serpiente vertical"					+	+	+		
<b>3-mes</b>	1	2	3	4	5	6	7		
Para mejorar el rendimiento de serpientes "verticales"	+	+	+				+		
Los ejercicios con una cinta para la mano derecha e izquierda "espéales verticales"		+		+	+		+	+	+
Seguir explorando los "espéales verticales"	+	+	+	+	+	+	+		
<b>4-mes</b>	1	2	3	4	5	6	7		
Fijar las habilidades de "serpiente vertical", para la mano derecha e izquierda	+	+			+	+	+		
Probar los ejercicios – listón en la posición horizontal "serpiente horizontal"		+	+	+			+	+	
Aprender los ejercicios con listón para mano derecho e izquierdo		+			+	+	+	+	+

Para determinar la importancia de las diferencias en los grupos experimentales y el control al realizar pruebas en el nivel de aptitud física, se utilizó la prueba t de Student. Prueba del nivel de preparación física general se celebró de conformidad con las recomendaciones (S.O.Filippova



2008) (4). Para una evaluación más objetiva de los cambios en el nivel de desarrollo de las cualidades físicas y de eliminar la influencia de crecimiento natural cualidades físicas de los resultados del experimento, se evaluó el cambio en el nivel de control de aptitud del grupo de control. Para la apreciación de la influencia de la formación de la técnica de los elementos de los saltos a través de la cuerda en el grupo experimental determinábamos la veracidad de las distinciones por medio del criterio de los signos. Los resultados son presentados en la tabla 2.

**Tabla 2. Operaciones numéricas principal para determinar la eficacia de ejercicios con listón en la formación de los elementos de arte de saltar la cuerda**

	La gimnastas, puntos								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
antes	12	19	15	10	11	12	17	11	14
después	17	24	19	14	16	15	22	17	16
diferencia	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Según los resultados recibidos es posible concluir que los resultados de la formación de la técnica de los elementos de los saltos a través de la cuerda se han mejorado.

#### 4. CONCLUSIONES

- Los saltos a través de la cuerda son la acción difícil motora para los niños 5-6 edades. Los rasgos de la metodología de la enseñanza a los saltos a través de la cuerda se basan en los rasgos de edad del aparato locomotor y el desarrollo del sistema nervioso central.
- Fue desarrollado un conjunto de ejercicios que promueve la formación de habilidades en saltar la cuerda se construye a partir de ejercicios especialmente seleccionados con listón que se adaptan a la edad preescolar.
- Evaluación del impacto de los ejercicios utilizados en ejercicios de entrenamiento en el arte de saltar en la cuerda, encontró que ha revelado que los índices en los saltos se han cambiado cerca del grupo experimental a un lado los aumentos.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. La gimnasia rítmica: Libro de texto para los institutos de cultura física. / El culto. / bajo la redacción T.C. Lisitskaya. - M: la Cultura Física y el Deporte, 1982. p.232.
2. La teoría y la metodología de la cultura física de los niños: El Material didáctico para los estudiantes de las facultades de la Cultura física / Bajo la dirección de S.O. Filippova, G.N. Ponomareva. - San Petersburgo VVM, 2004. p.514.
3. La Gimnasia: El Material didáctico / Bajo la dirección de M.L. Zhuravin, N.K. Menshikov. — M: La Academia, 2005. p.448.