



Peculiaridad del método de aprendizaje de los saltos de cuerda para las niñas de 5-6 años en la gimnasia rítmica.

Olha Velychko¹ y Viktoriya Velychko ¹

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

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.