



PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE EJERCICIOS CON LISTÓN PARA GIMNASTAS 10-14 AÑOS.

Olha Velychko¹, Jeanette López Walle¹, Oswaldo Ceballos Gurrola¹ y Viktoriya Velychko¹

¹ UANL. onvelychko@mail.ru

Los ejercicios con los aparatos componen el contenido básico de los programas competitivos en la gimnasia rítmica. Las rutinas competitivas de las gimnastas de la calificación superior representan la unión de los movimientos diversos del cuerpo con los movimientos distintos con los aparatos en la combinación con la música.

La hipótesis de la investigación: se supone que la introducción en el calentamiento los ejercicios con el listón abastecerá el perfeccionamiento de la técnica de la ejecución de los ejercicios con el aparato de la gimnasia rítmica moderna, que corresponde a las exigencias.

El objetivo del trabajo: elaborar y experimentar la metodología de la realización del calentamiento con listón, para el perfeccionamiento de la técnica de la ejecución de este tipo de la prueba múltiple por las gimnastas de 10-14 años.

Se llevó a cabo el experimento durante un año. El experimento consistió en 14 gimnastas. Las gimnastas se dividieron en dos grupos: control y experimental. Para determinar del estado de preparación técnico pasaron las pruebas de control realizadas en la forma de un test de 23 ejercicios para evaluar.

Fue encontrado los ejercicios eficaces para el perfeccionamiento de la técnica de la ejecución de los ejercicios con el listón, también los modos no tradicionales de la ejecución de los ejercicios. Determinaron las faltas típicas a la ejecución de los ejercicios con el listón: la infracción del dibujo, obtención de los nudos, trabajo por la cinta por la mano izquierda.

Fue demostrada la eficiencia de la aplicación del calentamiento con el listón y ha mostrado una alta importancia en el perfeccionamiento de la técnica de ejecución de los ejercicios con el listón. Las variantes del perfeccionamiento más usados son siguientes: 86 % - utilizar 2 listones; 73,1 % - preparación con aparatos (15 "-20"); 25.8 % - calentamiento con el listón.