

EJERCICIOS CON LAS CLAVAS PARA EL DESARROLLO LA AGILIDAD MANUAL PARA LAS GIMNASTAS DE 8-10 AÑOS.

Olha Velychko, Jeanette López Walle , Viktoriya Velychko Universidad Autónoma de Nuevo León.
onvelychko@mail.ru

Los ejercicios con las clavav son el medio eficaz del desarrollo de la agilidad incluso, la habilidad de mano de los niños de la edad escolar primaria. Los ejercicios con las clavav no sólo desarrollan los músculos de las manos también aumentan la movilidad de las articulaciones de los dedos y los brazos, que es especialmente importante para los niños de 8-10 años.

El objetivo del trabajo fue determinar la eficiencia de los ejercicios con las clavav para el desarrollo de la habilidad a los niños de 8-10 años. El trabajo experimental se llevó a cabo en CAFM, UANL, club "Tigres" con las niñas de dos grupos (control y experimental) que practican Gimnasia Rítmica, durante un año. En el estudio participaron 25 niños de la edad de 8-10 años. Los resultados permiten hacer las conclusiones sobre el trabajo eficaz con la orientación hacia un objetivo del desarrollo de la habilidad de las manos de los niños del grupo experimental por medio de los juegos deportivos y los ejercicios con las clavav. El desarrollo de la habilidad manual en la edad preescolar pasa por dos maneras: a) la habilidad aumenta en el dominio de una variedad de nuevos movimientos; b) la habilidad aumenta si aumenta la complicación dada de nueva combinación de movimientos para realizar el movimiento.

En el grupo de control el incremento de la movilidad ocurrió en 27% de los niños. En el grupo experimental la educación física y el uso estratégico de ejercicio enfocados en el desarrollo de la movilidad incremento en 73% de los niños. La habilidad manual se acumula con la experiencia motora. Cada nueva habilidad motora aumenta el nivel de habilidad manual.

1. INTRODUCCION

Los ejercicios con la pelota, clavav y listón son los medios eficaces del desarrollo de la habilidad de las manos de los niños de la edad escolar. Ejercicios con las clavav - una gran herramienta para el desarrollo de la agilidad, la velocidad y la precisión de la estimación de la distancia.

La especial dificultad de los ejercicios con los clavav de la necesidad de manipular simultáneamente dos objetos. Las clavav se permiten realizar varios movimientos. Los más típicos son los columpios, círculos, molino, lanza y la captura de los malabares.

Los ejercicios con las clavav desarrollan no sólo grande, sino también los músculos menudos de las manos, aumentan la movilidad de las articulaciones de los dedos y los pinceles que es importante especialmente para los niños de los 8-10 años que se preparan para la enseñanza en la gimnasia.

Los diferentes ejercicios, por ejemplo, los movimientos circulares con una o dos manos en el frente, laterales y de planos horizontales, en las direcciones básicas e intermedias, con la inclinación del cuerpo (Fig.1). Los movimientos circulares pueden ser grandes, medianos y pequeños. Otro movimiento cual puedes ser útil es "molino" una serie de movimientos secuenciales en varias combinaciones y direcciones.



Fig.1 Natalia García (España) realiza ejercicios con los clavav durante Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica en Kiev (exposición múltiple).

Intercepciones permiten pasar de movimiento con las clavav en ambas manos a los movimientos de dos clavav en una mano, y viceversa. Se llevan a cabo en todos los planos y direcciones.

El objetivo general del trabajo es determinar la eficiencia de los ejercicios especialmente recogidos con las clavav para el desarrollo de la habilidad a los niños de 8-10 años.

Objetivos secundarios de trabajo:

1. Revelar los rasgos de la metodología del desarrollo de la habilidad a los niños de la edad escolar.
2. Elaborar y aprobar una serie de elementos con las clavav para el desarrollo de la habilidad de mano a los niños de 8-10 años.
3. Investigar la influencia de los ejercicios con la clavav al desarrollo de la habilidad de mano a los niños de la edad escolar.

Como se señaló E.Y. Stepanenkova¹, la complicación gradual de ejercicios con las clavav, la creación de nuevas y diversas condiciones de la acción con él proporcionar una rápida formación de una amplia gama de habilidades de posesión de las clavav.

2. METODOLOGÍA

El desarrollo de la habilidad de la mano a la edad escolar pasa por dos vías:

1. La habilidad crece en el dominio de una variedad de nuevos movimientos.
2. La habilidad aumenta, si aumenta una complicación de los ejercicios, por ejemplo: una nueva combinación de los movimientos conocidos y cambiar las condiciones habituales para realizar del movimiento.

La habilidad de mano se acumula con la experiencia motora, cada nueva práctica eleva el nivel del desarrollo de la habilidad.

Al medio importante del desarrollo de la habilidad de mano sirven los ejercicios con los objetos. Ya que está actividad se encuentra en el fondo del desarrollo de las funciones motoras de las manos. Por lo tanto, el desarrollo de la habilidad manual a la edad escolar está sujeta a las siguientes condiciones: el uso de los ejercicios de varios objetos, cambiando la velocidad de los ejercicios, métodos y magnitud, complejidad y variando el ejercicio, incluso en actividades recreativas juegos al aire libre y ejercicios con las clavav.

En este trabajo fue usado diferentes ejercicios para desarrollar la habilidad.

Los juegos con los elementos de la competición son uno de los métodos básicos del desarrollo de la habilidad de mano a la edad escolar. En tales juegos son propuestas solamente las tareas motoras reguladas por las reglas, que determinan la consecuencia y la rapidez de su ejecución.

El trabajo experimental se llevó a cabo sobre la base CAFM, UANL, club "Tigres" con las niñas de dos grupos (control y experimental) que practican Gimnasia Rítmica, durante enero de 2016 a diciembre 2016.

En la investigación fue diagnosticada la resistencia de 25 niños:

La investigación de la habilidad de mano era pasada por la metodología de M.A.Runova² incluía los test de la definición del nivel del desarrollo de la habilidad y la coordinación de los movimientos:

- 1) La carrera de 3 * 10 metros con rotación circular las clavav. El niño tres veces supera la distancia de 10 metros, sobre que están situados en línea recta los cubos (5 piezas). El niño debe recorrer cada cubo, sin haber tocado con ello.
- 2) Molinos de las clavav.
- 3) Lanzar y atrapar la clava (mano derecha y mano izquierda).

Así, creemos que hay una necesidad de la creación del cierto sistema del trabajo para el desarrollo de la habilidad de los manos y corporal.

Para lograr el propósito del experimento, hemos establecido una serie de tareas:

1. Crear plan de trabajo, la definición de los objetivos del trabajo, la naturaleza de los ejercicios, y el contenido de los juegos móviles con las clavav y una gran baja movilidad en cada sesión.
2. Componer el plan de largo alcance de la distribución de los juegos deportivos con las clavav durante el año.
3. Elija juegos móviles y ejercicios de juego en el desarrollo de la desarrollo de la habilidad física y manual.

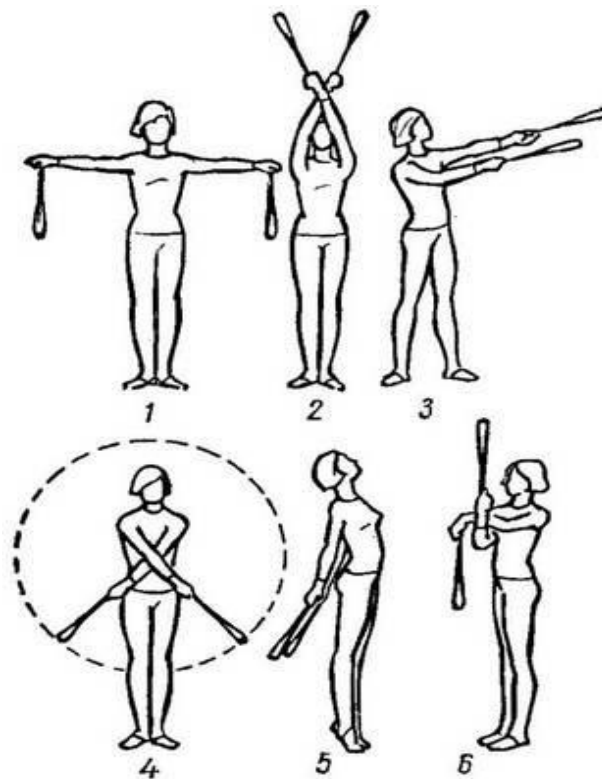


Fig. 2. El ejercicio con las clavav con elementos basicos: 1 - levantar los manos a los lados; 2 -

toque con las clavas arriba; 3 - toque a las clavas de lado; 4 - movimientos circulares; 5 - ejercicio combinado; 6 - un ejercicio de coordinación.

3. RESULTADOS

De acuerdo con los resultados de nuestras pruebas, se obtuvieron los siguientes resultados (ver Tabla I).

Tabla I. Los resultados de la grupa experimental.

ALTO NIVEL	PROMEDIO	BAJA
La carrera de 3*10 metros	44%	47%
Molinos de las clavas.	55%	45%
Lanzar y atrapar la clava	58%	42%
Resultado promedio total	52%	45%

En promedio, se obtuvieron los siguientes resultados para todos los parámetros (ver Tabla II).

Tabla II. Los resultados de la grupa de control.

ALTO NIVEL	PROMEDIO	BAJA
La carrera de 3*10 metros	44%	44%
Molinos de las clavas	56%	44%
Lanzar y atrapar las clavas	56%	38%
Resultado promedio total	52%	42%

En total por los grupos es necesario notar que más de 40 % de los niños que tomaban parte en la diagnosis, tienen los niveles medios y bajos del desarrollo de la habilidad corporal y de mano.

Después de la realización de las ocupaciones sistemáticas dirigidas al desarrollo de la habilidad de mano de los niños del grupo experimental ha pasada la otra diagnostica.

En el grupo de control la cantidad de los niños que tienen un alto nivel del desarrollo de la habilidad corporal (la carrera de 3*10 metros), se ha aumentado en 8 %, pero en el grupo experimental – a 14 %.

En el grupo de control la cantidad de los niños que tienen el nivel medio del desarrollo de la habilidad corporal se ha aumentado en 6 %, a en el grupo experimental se ha aumentado en 12 %. En el grupo de control el nivel bajo del desarrollo de la habilidad corporal a los niños se ha disminuido en 14 %, a en el grupo experimental a 26 %.

Los datos de los cambios de los índices de la habilidad de mano (lanzar y atrapar las clavas) son los siguientes:

En el grupo de control la cantidad de los niños que tienen un alto nivel del desarrollo de la habilidad de mano, se ha aumentado en 10 %, pero en el grupo experimental a 65 %.

En el grupo de control el nivel medio del desarrollo de la habilidad de mano a los niños se ha

aumentado en 7 %, pero en el grupo experimental se ha disminuido en 28 %. En el grupo de control la cantidad de los niños que tienen el nivel bajo del desarrollo de la habilidad de mano, se ha disminuido en 17 %, pero en el grupo experimental a 37 %.

Los datos de los cambios de los índices de la habilidad de mano en lanzar y atrapar y las clavav los siguientes:

En el grupo de control la cantidad de los niños que tienen un alto nivel del desarrollo de la habilidad de mano, se ha aumentado en 18 %, en el grupo experimental a 27 %.

En el grupo de control el nivel medio del desarrollo de la habilidad del mano a los niños se ha disminuido en 6 %, pero en el grupo experimental se ha aumentado en 9 %

En el grupo de control la cantidad de los niños que tienen el nivel bajo del desarrollo de la habilidad de mano, se ha disminuido en 12 %, pero en el grupo experimental a 36%.

Tabla III. Los resultados de la agilidad corporal.

ALTO NIVEL		PROMEDIO	BAJA
EXPERIMENTAL	25%	58%	18%
CONTROL	20%	50%	30%

Los ritmos del crecimiento de los índices de las cualidades físicas calculan por la fórmula de Usakov B. I.³ cual permite determinar la escala de las apreciaciones de los ritmos del crecimiento de las cualidades físicas de los niños de la edad preescolar.

Hemos identificado los ritmos del crecimiento del desarrollo de la habilidad físicas y la habilidad de mano en los grupos de control y experimentales. Los resultados comparativos están en la Tabla IV y V.

Tabla IV. Los resultados de la habilidad de manos (molinos de las clavav).

ALTO NIVEL		PROMEDIO	BAJA
EXPERIMENTAL	65%	27%	8%
CONTROL	10%	63%	27%

Tabla V. Los resultados de la habilidad de manos (lanzar y atrapar las clavav).

ALTO NIVEL		PROMEDIO	BAJA
EXPERIMENTAL	27%	72%	1%
CONTROL	24%	50%	26%

Tabla VI. Los resultados de promedio total.

ALTO NIVEL		PROMEDIO	BAJA
EXPERIMENTAL	39%	52%	9%
CONTROL	18%	54%	28%

4. CONCLUSIONES

Por lo tanto, los resultados de la re-diagnóstico permiten hacer las conclusiones acerca de lo que hemos llevado a cabo durante el año escolar. El trabajo orientado hacia un objetivo del desarrollo de la habilidad de mano a los niños del grupo experimental por medio de los juegos deportivos y los ejercicios con las clavos se encontraba eficaz. Por nosotros ha notado los altos índices en el crecimiento de la habilidad de mano y cuerpo corporal en comparación con los niños del grupo de control, en que este trabajo no era pasado.

Los resultados finales del estudio confirmaron que la inclusión sistemática competente en el proceso de enseñanza de juegos móviles y ejercicios de las clavos puede influir significativamente en el desarrollo de la habilidad de mano en los niños de edad escolar.

El desarrollo de la habilidad manual en la edad escolar pasa por dos maneras: a) la habilidad aumenta en el dominio de una variedad de nuevos movimientos; b) la habilidad aumenta si aumenta la complicación dada de nueva combinación de movimientos para realizar el movimiento. En el grupo de control el incremento de la movilidad ocurrió en 27% de los niños. En el grupo experimental la educación física y el uso estratégico de ejercicio enfocados en el desarrollo de la movilidad incremento en 73% de los niños. La habilidad manual se acumula con la experiencia motora. Cada nueva habilidad motora aumenta el nivel de habilidad manual.

REFERENCIAS

1. Stepanenkova E.Y. Metodología de la educación física. – M.: La Casa Editorial "La educación de los niños en edad preescolar", 2005.
2. Runova M.A. La actividad motora del niño en la guardería. – M.: Ayris Press, 2000.
3. Usakov V.I. El control pedagógico de la preparación física de los niños en edad preescolar. Krasnoyarsk, editorial KGPI, 1989.