

Una experiencia pedagógica en la práctica de la gimnasia musical aerobia con estudiantes varones del Instituto Superior Pedagógico de Holguín.

Autores: Lic. Sandra Guillén Prieto.

sandry@isphlg.rimed.cu

MSc Mercedes S. Castillo Sánchez

susy@isphlg.rimed.cu

Lic. Manuel F. Rodríguez Pérez.

RESUMEN

El presente trabajo aborda una problemática de gran interés y actualidad relacionada con la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia por estudiantes del sexo masculino en el Instituto Superior Pedagógico de Holguín.

A la muestra se le aplicaron diferentes métodos investigativos para comprobar la efectividad del nuevo programa de Educación Física en el que tienen un gran peso los contenidos de la Gimnasia Musical Aerobia.

Las informaciones obtenidas en los resultados de esta investigación son de mucha utilidad para el personal docente encargado de impartir esta asignatura en cursos posteriores. En ellas se demuestran las potencialidades de la Gimnasia Musical Aerobia para el desarrollo desde el punto de vista emocional y físico de los estudiantes varones que la practican.

PALABRAS CLAVES

Gimnasia Musical Aerobia, Proceso docente educativo, Práctica sistemática, Asimilación.

ABSTRACT

The current article deals with a very up-dated and interesting issue that is, the practice of Aerobics by male students of the Teacher's Training College in Holguin.

Various research methods were applied to the group to corroborate the efficiency of the new program, which includes a great deal of Aerobics within the regular Physical Education Program.

The information compiled in our research is very useful for the teachers in the coming years. It shows that there is a great potential in aerobics to encourage the emotional and physical development of male students practicing it.

KEY WORDS: Aerobics, teaching process, systematic practice, assimilation.

La Cultura Física constituye un fenómeno social que se ha puesto de manifiesto desde los primeros tiempos de la humanidad.

La Educación Física, el Deporte y la Recreación, componentes fundamentales de la Cultura Física, han formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo en nuestro país y que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, y la estructura biológica del ser humano; al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideales, en correspondencia con nuestra condición de productores y forjadores de una nueva sociedad.

En el libro “Metodología de la enseñanza de la Educación Física”, el Dr Ariel Ruiz(1985) resume que esta disciplina constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus capacidades morales y volitivas, de forma tal que esté en condiciones de cumplir con todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social.

Desde el curso escolar 2002-2003 fue incorporado a los planes de estudio un Programa de la asignatura Educación Física para ser impartido a los futuros Profesores Generales Integrales de Secundaria Básica, contenido de un conjunto de elementos básicos dirigidos fundamentalmente al aprovechamiento del tiempo libre, para el desarrollo de habilidades motrices y profesionales que propician el hábito de la práctica sistemática del ejercicio físico (a través de la Gimnasia Musical Aerobia o de salón), así como actividades relacionadas con el Movimiento de Pioneros Exploradores.

Este programa se diseñó para dar respuesta a la necesidad de una interacción práctica del profesional en formación con las actividades físicas, deportivas y recreativas que él debe llegar a ejecutar con los adolescentes-pioneros a partir de los primeros años de la carrera y una vez graduado como profesor.

Esta proyección busca formar profesores que sean capaces de:

- Orientar y preparar en sus escuelas grupos de Gimnasia Musical Aerobia.
- Adquirir conocimientos de cómo prepararse individualmente en el orden físico.
- Desarrollar interés por la actividad física.

En centros de Educación Superior la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia(GMA) como materia de estudio dentro de los programas de la asignatura Educación Física era un patrimonio exclusivo de los institutos superiores pedagógicos, y en particular, de las especialidades de Música y Plástica en las que predominaba el sexo femenino. A partir del curso 2002-2003, con la apertura de la escuela Salvador Allende, de las Facultades de Profesores Generales Integrales de Secundaria Básica en los Pedagógicos del país y, como expresamos anteriormente, la inclusión dentro de los mismos en la asignatura Educación Física de la GMA de forma obligatoria, la composición masculina de los grupos cambió notablemente.

Al encontrarnos rechazo de la mayoría de los estudiantes varones que recibirían este contenido, encaminamos nuestra investigación a:

- Constatar la motivación de los estudiantes del sexo masculino hacia la práctica de la GMA.
- Valorar la relación de los estudiantes respecto al programa de la asignatura.
- Determinar la influencia de la práctica sistemática de la GMA sobre las capacidades físicas de los estudiantes varones.

Mejorar la calidad de la enseñanza constituye un objetivo común para todos los que de una forma u otra estamos inmersos en el proceso docente-educativo. Sin embargo, existen en la actualidad diferencias sobre algunos criterios generales que configuran la calidad del sistema educativo, como es la escasa participación del sexo masculino en actividades aeróbicas.

La Gimnasia Musical Aerobia (GMA) es una técnica basada en una variedad de ejercicios con una alta intensidad de moderada a alta (no agotadora) realizada durante largos períodos de tiempo, estructurados, lógicamente secuenciados, acompañados por ritmos musicales y con la finalidad de lograr una mejora cardiovascular, pulmonar y psicofísica general.

Este trabajo se realiza mediante pasos, sus combinaciones y como componente de importancia se incluye el trabajo con la música, la cual además de motivar, sirve para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo de las clases.

Inicialmente la Gimnasia Musical Aerobia, fue diseñada solamente para la población adulta sana, pero hoy en nuestro país esta práctica se ha extendido

a escolares de la enseñanza primaria, media y superior; algunos la reciben como programas en su formación, y otros en horarios del deporte participativo. A partir de los trabajos realizados por las autoras Ana Charola y Laureen Albadalejo(1996), entre otros, se corrobora que las actividades aeróbicas ayudan al desarrollo perceptual motor, específicamente imagen y control corporal, orientación espacial, discriminación sensorial, imitación de movimientos equilibrio y memoria cinestésica. Además de este, la participación en actividades aeróbicas desarrolla destrezas de socialización, trabajo en grupo, cooperación y, por otro lado ayuda a liberar tensión y energía. También mejora el sentido del ritmo, las habilidades motrices básicas y la confianza en sí mismo, cualidades que están directamente relacionadas con el rendimiento escolar y la maduración física.

El movimiento significa vida, libertad, placer, comunicación y disfrute sensorio. El individuo aprende por experiencia directa el sentido de la participación total, y gana en la comprensión de su relación física con el mundo real. Asimismo, pone en vibración todo el sistema nervioso, el aparato sensorial conduce al cerebro el estímulo inicial, el cerebro elabora el dato, lo hace consciente, lo graba en la memoria y trasmite a los músculos la orden por la cual el movimiento se realizará en el espacio. Además, facilita la flexibilidad del cuerpo al mover los músculos y las articulaciones, lo que favorece la rapidez y seguridad de los reflejos. De igual manera, ayuda a desarrollar el sentido de balance y equilibrio; también desarrolla la percepción de la distancia y los movimientos en el espacio de manera individual y grupal.

Para el eminente Dr Kenneth Cooper(1987) la GMA practicada sistemática y dosificadamente mejora la capacidad vital, fortaleciendo el sistema respiratorio, reduce la frecuencia cardíaca en reposo, aumenta el gasto calórico y la concentración de hemoglobina, modifica la composición corporal, produce cambios en el aumento de la fuerza de las extremidades y la fuerza-resistencia de los músculos abdominales, disminuye el tiempo de recuperación del organismo.

En nuestra opinión, el principal objetivo de la GMA es aumentar la capacidad de autocuidado, mejorar la calidad de vida y desarrollar fundamentalmente la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación.

Nuestra experiencia pedagógica comenzó con la aplicación de encuestas que constataron los conocimientos que tenían los estudiantes acerca de la GMA, si existía motivación hacia la práctica de este deporte, determinamos los temas de mayor incidencia en la preferencia de los estudiantes, comprobamos la influencia del papel del profesor en todo el proceso docente-educativo, así como la efectividad emocional de dicho programa.

También observamos de forma abierta la ejecución de los distintos temas del programa, la participación de los estudiantes, es decir, el esfuerzo realizado por los alumnos para lograr el dominio del mismo.

Fueron realizadas, además, pruebas de capacidades físicas para determinar hasta que punto la práctica sistemática de la GMA influye en el desarrollo de estas.

La investigación fue realizada durante el curso escolar 2004-2005 con 75 estudiantes varones de la Facultad de Profesores Generales Integrales de Secundaria Básica del Instituto Superior Pedagógico de Holguín.

Al preguntarles: si tenían algún conocimiento anterior sobre la GMA 5 respondieron afirmativamente, 64 que no y 6 que un poco; pero ninguno de los 75 había practicado antes este deporte; como se comprenderá, la diferencia en el nivel de conocimiento teórico y práctico de este deporte incidió negativamente en la aceptación inicial de la disciplina.

El total de los estudiantes consideró que los profesores abordan de forma satisfactoria el programa; sin embargo, 59 de ellos expresaron que habían sido capaces de motivarlos hacia su práctica, 5 que no, y 11 un poco. Estos criterios corroboran la importancia de la autopreparación de los docentes para poder impartir este programa.

Un total de 64 estudiantes responden que los aspectos o temas tratados son interesantes, 3 que no, y 8 un poco. La encuesta mostró que los contenidos de mayor preferencia fueron:

- Pulsometría.
- De la gimnasia localizada, los ejercicios de fuerza.
- Pasos básicos de bajo impacto.

Expresan además 71 estudiantes que la GMA puede ser practicada por ambos sexos, y solo 4 responden que únicamente por el sexo femenino.

A partir de los conocimientos sobre la GMA 68 estudiantes consideran que han ampliado su horizonte cultural y deportivo, 2 que no, y 5 un poco.

En relación con la carga física recibida, los alumnos comprobaron a través de la pulsometría que la misma provoca un aumento de la frecuencia cardíaca de 150 a 175 pulsaciones por minuto, 71 estudiantes consideran que la carga física recibida es normal, 4 que es fuerte y ninguno la consideró débil.

También expresaron que al terminar la clase se sentían vigorosos y con satisfacción muscular 64 estudiantes, 4 manifestaron que sentían un ligero y agradable agotamiento, y 5 que se sentían en estado normal. Ninguno manifestó fuerte agotamiento o cansancio.

Todos coinciden al plantear que en las clases se tratan temas ideopolíticos de forma interesante y motivadora.

A la pregunta de que si fuera necesario se convertirían en promotores de este deporte, 71 estudiantes responden que sí y 4 que no, lo que corrobora la motivación alcanzada.

Para determinar la influencia de la práctica sistemática de la GMA se aplicaron las baterías de pruebas de eficiencia física del Plan Nacional LPV que incluyen:

- Rapidez.
- Abdominales.
- Tracciones.
- Salto sin carrera de impulso.
- Resistencia.

Los resultados de las pruebas de eficiencia física antes y después de la práctica de la GMA demostraron que existieron cambios positivos con el aumento de la fuerza de las extremidades inferiores y en la fuerza-resistencia de los músculos abdominales fundamentalmente, se disminuyeron los valores de la frecuencia cardíaca, se fortaleció el sistema respiratorio, a la vez que mejoraron notablemente los indicadores de la resistencia.

Al concluir el programa, 69 de los 75 estudiantes lograron ubicarse en el nivel superior de eficiencia física y 6 se mantuvieron en el mismo nivel; pero con una mejoría en sus resultados.

Asimismo, se elevaron los niveles de socialización debido a la gran interacción social que ocurre en la actividad grupal, motivados en primer orden por la

música que favoreció en los estudiantes el buen humor, el entusiasmo y la creatividad.

Se debe resaltar que fue necesario prestarle atención a la ejecución técnica, pues esta etapa es más compleja en los varones que en las hembras como consecuencia, fundamentalmente, de la interiorización de patrones conductuales errados. Fueron incluidas formas musicales simples y procedimientos pedagógicos que ayudan a los estudiantes a asimilar ritmos musicales y ejecutar tareas con música, a saber: la descripción verbal del ejercicio, su ejecución con y sin música, la demostración y ejecución del profesor con el grupo hasta el final de los enlaces y la demostración, y esencialmente, la corrección de errores.

De acuerdo con los principios del entrenamiento deportivo y los procedimientos pedagógicos utilizados, los ejercicios y repeticiones se dosificaron de forma progresiva, y después de ejercitarse por separado, se relacionaron unos con otros sin música. Fue posible la ejecución técnica con la postura correcta, así como el logro de la coordinación de los movimientos, la adaptación a las cargas de trabajo y la creación de las bases morfofuncionales para soportar mayores esfuerzos, además de no haber tenido que lamentar ningún caso de lesión o trauma durante la actividad.

Como se aprecia, la aceptación y asimilación del programa de GMA con las adecuaciones efectuadas, y teniendo en cuenta las condiciones reales de nuestro centro, fue lograda de forma satisfactoria por los estudiantes varones.

Los resultados pedagógicos obtenidos muestran la conveniencia de la inclusión en las prácticas de la GMA de los estudiantes varones puesto que la misma favorece el estado emocional de los practicantes llevándolos a un adecuado grado de satisfacción y deseos de trabajar. Además, el acompañamiento musical de los complejos de ejercicios ejerce una influencia positiva en todos los aspectos.

Nuestra experiencia pedagógica demuestra que la práctica sistemática de la GMA permite solucionar tareas de la preparación física general de los estudiantes varones mediante la ejecución de diversos ejercicios de fuerza, coordinación y resistencia aerobia.

Consideramos, asimismo, que con la incorporación del sexo masculino en los Institutos Superiores Pedagógicos a la práctica masiva de la GMA se ha

revitalizado la misma, dándole mayor belleza y fuerza a los movimientos. Ha sido una acción contundente contra el machismo y otra demostración de la igualdad plena entre el hombre y la mujer.

BIBLIOGRAFÍA.

- Albadalejo, A. (1996) Aerobic: para todos. Madrid, Ed. Gymnos.
- Alvarez de Zayas, C. y Sierra, V.(1998) Metodología de la Investigación. La Habana. MES.
- Bañuelos,F. (1997) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. España, Ed. Gymnos.
- Boccato, S. (1994) Il condizionamento muscolare nella ginnastica aeróbica. España, Ed. Gymnos.
- Colectivo de autores. (1996) Manual del profesor de Educación Física. C. de La Habana.
- Cooper, K. (1987) The Aerobic Program for total well-being. Moscú. Ed. Fizkultura y Sport.
- Charola, A. (1996) Manual práctico de aeróbica: las claves para un cuerpo vivo. Madrid, Ed. Gymnos.
- Equipo de expertos (1995) Curso básico de gimnasia. Barcelona, Ed. De Vecchi.
- Ruiz, A y otros. (1985) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. t1. C. de La Habana. Ed. Pueblo y Educación.