

ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА РИТМА БАСКЕТБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Е. А. Широкова, М. А. Щёголева

Калужский государственный университет имени Н. Э. Циолковского, Калуга, Россия

Аннотация. В статье охарактеризованы результаты внедрения средств аэробики в подготовку баскетболисток 12–14 лет. Целенаправленное внедрение указанных средств в подготовку спортсменок позволяет улучшить координацию движений и сформировать чувство ритма, что отражается на показателях технической подготовленности. В экспериментальной группе были отмечены более значимые приросты следующих показателей: челночный бег с ведением мяча, ведение мяча 20 метров восьмеркой, ведение и бросок мяча, прыжки на скакалке за 1 минуту. Полученные результаты могут быть использованы в совершенствовании спортивной подготовки баскетболисток с целью формирования координационных способностей и чувства ритма.

Ключевые слова: баскетбол, баскетболистки, чувство ритма, координационные способности, аэробика.

Актуальность. Культура движения спортсмена любого вида спорта включает в себя всю совокупность двигательных качеств, в том числе двигательную эстетику — пластичность, ритмичность, лёгкость. Культура движения тесно связана с двигательной координацией, поэтому её формирование становится одним из важнейших компонентов в спортивной подготовке не только в эстетических видах спорта (в художественной гимнастике, в фигурном катании и пр.), но и в единоборствах, спортивных играх и пр.

Деятельность баскетболистов на игровой площадке характеризуется большой ситуативной изменчивостью, переходами от нападения к защите и обратно, противоборством с соперником и пр. То, насколько хорошо игроки чувствуют ритм того или иного движения, подстраиваются под него, определяет их умение точно воспроизводить направление, скорость, ускорение, а также эффективно осуществлять технические действия с мячом на игровой площадке.

Необходимость развития чувства ритма для повышения эффективности игровой деятельности баскетболистов и обусловила актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: проверить эффективность средств аэробики в развитии координационных способностей и чувства ритма у баскетболисток 12–14 лет.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать понятие «чувство ритма» и выявить его роль в эффективности деятельности спортсменов игровых видов спорта;

2. Проверить эффективность включения средств аэробики в формировании координационных способностей и чувства ритма у баскетболисток 12–14 лет.

Материалы и методы исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 девочек в возрасте от 12 до 14 лет, занимающихся в секции по баскетболу МБУ ДО «Спортивная школа № 1» (г. Калуга) в период с сентября 2022 г. по июнь 2023 г. Экспериментальная группа составила 16 человек, контрольная группа — 14 человек. Стаж занятий респондентов составил от двух до четырех лет. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю.

Для оценки эффективности развития координационных способностей и чувства ритма у баскетболисток были использованы следующие тесты: челночный бег с ведением мяча (5x10), ведение мяча 20 метров восьмеркой, ведение и бросок мяча, бросок в движении (замерялось время выполнения норматива и количество попаданий в корзину), прыжки на скакалке.

В экспериментальной группе применялась разработанная программа на основе средств аэробики, включающая в себя следующие компоненты: шаги и танцевальные элементы аэробики, выполняемые под музыку различной ударности; перемещения по площадке, а также смена направления движения выполнялись под музыкальное сопровождение, темп которого изменялся; быстро чередовались ритмические рисунки и движения; основные базовые движения с мячом выполнялись с различной скоростью. Респонденты контрольной

группы занимались по стандартизированной программе. Оценка достоверности различий в начале и в конце эксперимента производилась с помощью критерия Стьюдента в программном пакете IBM SPSS Statistics 26.

Результаты исследования и их обсуждение.

Восприятие темпа и ритма является важным компонентом эффективности профессиональной деятельности спортсмена. В основе восприятия темпа лежит последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, поскольку темп определяет быстроту, с которой одно движение сменяет другое. От темпа действий зависит интенсивность физических упражнений и их координационная структура, поэтому овладеть оптимальным темпом движений — важная задача технической подготовки спортсменов как в циклических, так и в ациклических (игровых) видах спорта.

В основе восприятия ритма лежит определённое чередование действий, движений и их размерность. Ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов. Во многих видах спорта у спортивного действия есть «ритмический рисунок» (например, ведение и бросок в баскетболе). И в некоторых случаях его изменение может нарушить характер движения или действия [3].

Иными словами, ритм направлен на сохранение структуры движений, а темп отражает характер его проявления в скоростном отношении (медленно — быстро).

В связи с ролью ритма в организации движений, особое значение приобретают способности к освоению и воспроизведению ритма движений, которые

обозначаются как «чувство ритма» [4]. Чувство ритма позволяет дифференцировать, запоминать и воспроизводить ритм движений (соотношение времени и пауз выполнения отдельных движений), именно чувством ритма определяется ловкость в процессе выполнения физических упражнений [4].

При выполнении технических действий с мячом в баскетболе постоянно происходит изменение ритма. Например, при выполнении челночного бега с ведением мяча свой ритм имеют движения рук и ног. При этом смена направления движения, изменения скорости (ускорение и замедление при приближении к точке смены направления) несколько усложняют выполняемую задачу. Ведение мяча имеет один ритм, бросок мяча уже требует изменения ритма, и то, насколько быстро спортсмен может перестраиваться в соответствии с изменяющимися требованиями, определяет эффективность его действий на игровой площадке.

Ритмичность успешнее всего развивается в процессе целенаправленной подготовки и способствует улучшению координации движений, точности и скорости двигательной реакции, ловкости. Этот компонент в современном спорте развивается с помощью классической хореографии, современных и народных танцев [6], фитнес-технологий, в частности — аэробики [1; 5]. Некоторые авторы с этой целью предлагают внедрять в спортивную подготовку новую дисциплину — «музыкально-ритмическое воспитание» [2].

Результаты экспериментального исследования представлены в табл. 1.

В экспериментальной группе статистически значимые изменения произошли по всем изучаемым

Таблица 1

Динамика оценки координации движений и чувства ритма респондентов экспериментальной группы на завершающем этапе эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (N=16), М ± m		Динамика, %	Контрольная группа (N=14), М ± m		Динамика, %
	начало	конец		начало	конец	
Челночный бег с ведением мяча (5x10), с.	15,18 ± 1,18	14,53 ± 1,14	4,28*	15,24 ± 1,21	15,05 ± 1,23	1,24
Ведение мяча 20 м восьмеркой, с.	6,44 ± 1,16	6,05 ± 1,12	6,05*	6,15 ± 1,19	6,08 ± 1,28	1,13
Ведение и бросок, с.	26,16 ± 6,48	24,43 ± 6,24	6,61*	26,32 ± 7,24	25,02 ± 6,95	4,93*
Бросок в движении, количество	5,4 ± 2,25	6,3 ± 2,20	16,67*	5,7 ± 2,36	5,9 ± 2,16	3,5
Бросок в движении, с.	70,54 ± 4,58	67,24 ± 4,15	4,67*	69,92 ± 5,68	69,34 ± 5,44	0,82
Прыжки на скакалке за 1 мин., количество раз	111,28 ± 10,44	122,34 ± 8,47	9,93*	110,44 ± 11,22	116,54 ± 10,13	5,52*

Примечание: * — различия достоверны при p < 0,05

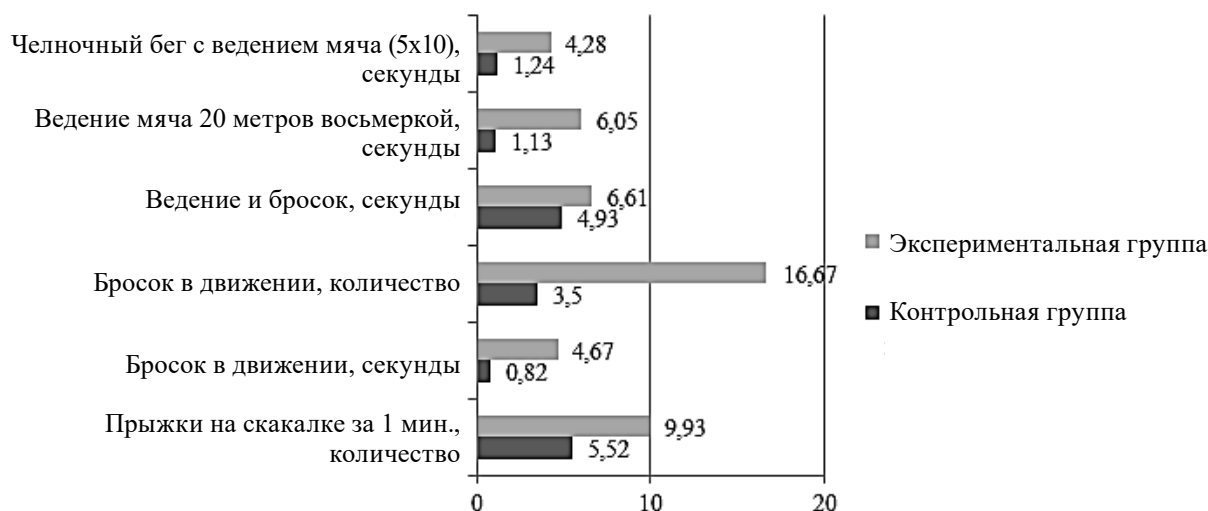


Рис. 1. Динамика показателей координации движений и чувства ритма респондентов экспериментальной и контрольной групп на завершающем этапе эксперимента, в %.

показателям. В контрольной группе в конце исследования также отмечены положительные сдвиги, статистически значимые улучшения произошли в показателях «ведение и бросок, секунды», «прыжки на скакалке за одну минуту, количество раз» ($p < 0,05$).

Графически динамика полученных изменений в группах представлена на рис. 1.

Таким образом, к концу исследования и в экспериментальной, и в контрольной группах отмечаются позитивные сдвиги в показателях координации движений и чувства ритма, однако в экспериментальной группе приросты более значительны, что может являться следствием применения экспериментальной программы.

Выводы

1. В процессе выполнения технических действий с мячом в баскетболе постоянно происходит изменение ритмического рисунка. Для того чтобы быстро реагировать на текущую ситуацию на игровой площадке, спортсмен должен правильно дифференцировать, запоминать и воспроизводить ритм движений, что обуславливает актуальность развития чувства ритма в процессе спортивной подготовки. Ритмическая подготовка способствует улучшению координации движений, точности и скорости двигательной реакции, а также ловкости.

2. Проведенное нами исследование подтверждает тот факт, что целенаправленное внедрение средств аэробики в подготовку баскетболисток 12–14 лет позволяет улучшить координацию движений и сформировать чувство ритма, что отражается на показателях технической подготовленности.

В экспериментальной группе обнаружены более значимые приросты по следующим показателям: время выполнения челночного бега с ведением мяча (5x10), время ведения мяча 20 метров восьмеркой, время и количество бросков в корзину в нормативе «ведение и бросок мяча», количество прыжков на скакалке за 1 минуту.

Полученные результаты могут быть использованы в совершенствовании спортивной подготовки баскетболисток с целью формирования координационных способностей и чувства ритма.

Список литературы

1. Алешко, А. А. Возможности аэробики в совершенствовании координационных способностей баскетболисток / А. А. Алешко, Е. А. Широкова // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 144–149.
2. Афтимчук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимчук. З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 2 (35). С. 28–38.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
4. Гончаров, В. И. О понятиях «ритм», «темп», «частота движений», «чувство ритма» / В. И. Гончаров, Т. Н. Власенко, Б. Г. Маньшин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (2015). С. 122–126.

5. Зайцев, А. П. Развитие чувства ритма средствами фитнеса у студентов на занятиях футболом / А. П. Зайцева, М. А. Ковгар // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Уфа, 2022. С. 95–99.

6. Ронь И. Н. Пластичность движений как показатель координационных способностей / И. Н. Ронь, И. В. Тихонова, О. Ю. Рахмалина, А. И. Иванова // Символ науки. 2021. № 11–1. С. 43–45

Статья поступила в редакцию 22.01.2024; одобрена после рецензирования 28.03.2024; принята к публикации 15.01.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Широкова Е. А. Формирование чувства ритма баскетболисток средствами аэробики / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 1. С. 70–74. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-1-70-74.

Сведения об авторах

Широкова Евгения Александровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-9973-0414. **SPIN-код:** 2294-9832. **AuthorID:** 1040011. **E-mail:** kaktus86@mail.ru.

Щеголева Марина Анатольевна — доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия. **SPIN-код:** 4199-4419. **AuthorID:** 1092319. **E-mail:** aerolama@yandex.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2025, vol. 10, no. 1, pp. 70–74.

Formation of a sense of rhythm of basketball players by means of aerobics

Shirokova E.A.¹, Shchegoleva M.A.²

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovski, Kaluga, Russia

¹kaktus86@mail.ru, ²aerolama@yandex.ru

Abstract. The peculiarities of competitive activity in modern basketball require athletes to be able to feel the rhythm of movements and its parts, since this skill allows them to accurately reproduce direction, speed, acceleration, and also effectively carry out technical actions with the ball on the playing court. Aerobic is one of the effective ways to develop a rhythm sense in various sports, but the number of such studies in basketball is not enough. Purpose of the study: is to study the effectiveness of aerobic in the development of coordination abilities and rhythm sense among female basketball players aged 12–14 years. Materials and methods of the study. The experiment included 30 girls aged 12–14 years who are take part in the basketball section. The experimental group consisted of 16 people; the control group included 14 people. The respondents' training experience ranged from 2 to 4 years. In the experimental group we used the developed program based on aerobics, which included the following components: steps and dance elements of aerobics, movements around the site, as well as changes in direction of movement all of them were performed to musical accompaniment of various tempos; rhythmic patterns and movements alternated quickly; the main basic movements with the ball were performed at different speeds. Respondents of the control group studied according to the standardized program. The authors used the following tests for assessment of movements coordination and sense of rhythm: shuttle running with dribbling a ball (5x10 meters), dribbling a ball with a figure of eight (20 meters), dribbling and throwing a ball, throwing a ball in motion, jumping rope for 1 minute. Research results. The targeted introduction of aerobics elements into the process of training female basketball players helps to improve the rhythm sense, which is reflected in statistically significant increases in all studied parameters. Moreover, in the control group, statistical changes were noted in only two indicators. Conclusions. Our research confirms the fact that the targeted introduction of aerobics into the training of female basketball players aged 12–14 years allows them to improve coordination of movements and develop a rhythm sense, which is reflected in the indicators of technical readiness.

Keywords: *basketball, female basketball players, sense of rhythm, coordination abilities, aerobics.*

References

1. Aleshko A.A., Shirokova E.A. *Vozможnosti aerobiki v sovershenstvovanii koordinacionnyh sposobnostej basketbolistov* [Possibilities of aerobics in improving the coordination abilities of basketball players]. *Basketbol. Integracionnye processy nauki i praktiki: sbornik statej po materialam II nauchno-prakticheskoj konferencii* [Basketball. Integration processes of science and practice: collection of articles based on the materials of the II scientific and practical conference]. Moscow, 2022. Pp. 144–149. (In Russ.).
2. Aftimchuk O.E., Kuznetsova Z.M. *Znachimost' ritma v sisteme professional'noj pedagogicheskoj i sportivnoj podgotovki* [The significance of rhythm in the system of professional pedagogical and sports training]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 2015, no. 2 (35), pp. 28–38. (In Russ.).
3. Gogunov E.N., Martyanov B.I. *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Psychology of physical education and sports]. Moscow, 2000. 288 p. (In Russ.).
4. Goncharov V.I., Vlasenko T.N., Manshin B.G. *O ponyatijah «ritm», «temp», «chastota dvizhenij», «chuvstvo ritma»* [On the concepts of “rhythm”, “tempo”, “frequency of movements”, “sense of rhythm”]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft], 2013, no. 1, pp. 122–126. (In Russ.).
5. Zaitsev A.P., Kovgar M.A. *Razvitie chuvstva ritma sredstvami fitnesa u studentov na zanyatijah futbolom* [Development of a sense of rhythm by means of fitness in students during football classes]. *Aktualnye problemy fizicheskoj kultury, sporta i turizma* [Current problems of physical culture, sports and tourism]. Ufa, 2022. Pp. 95–99. (In Russ.).
6. Ron I.N., Tikhonova I.V., Rakhmalina O.Yu., Ivanova A.I. *Plastichnost' dvizhenij kak pokazatel koordinacionnyh sposobnostej* [Plasticity of movements as an indicator of coordination abilities]. *Simvol nauki* [Symbol of Science], 2021, no. 11–1, pp. 43–45 (In Russ.).

Information about the authors

Shirokova Evgeniya Aleksandrovna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. **ORCID ID:** 0000-0001-9973-0414. **SPIN code:** 2294-9832. **AuthorID:** 1040011. **E-mail:** kaktus86@mail.ru.

Shchegoleva Marina Anatolyevna — Associate Professor of the Department of Physical Education, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. **SPIN code:** 4199-4419. **AuthorID:** 1092319. **E-mail:** aerolama@yandex.ru.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>