

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 3 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

OLYMPICUS

№ 3 2025

ISSN (Print) 2786-7935
ISSN (Online) 2786-7943

*Регистрація суб'єкта у сфері
друкованих медіа: Рішення
Національної ради України
з питань телебачення
і радіомовлення № 225
від 01.02.2024 року.
Ідентифікатор медіа R30-02647.*

*Суб'єкт у сфері друкованих
медіа – Державний заклад
«Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені
К. Д. Ушинського»
(вул. Старопортофранківська,
буд. 26, м. Одеса, 65020,
pdpu@pdpu.edu.ua, тел. (048)
752-98-10)*

*Фахова реєстрація
(категорія «Б»): на підставі
Наказу МОН України
від 20 червня 2023 року № 768
(Додаток № 3).
Спеціальності: А4 Середня
освіта (за предметними
спеціальностями); А7 Фізична
культура і спорт.*

*Мови розповсюдження:
українська, англійська, німецька,
польська, румунська, французька.*

Журнал виходить 4 рази на рік.

*Офіційний сайт видання:
olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/
olympicus*

*Рекомендовано
до друку вченою радою
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет
імені К. Д. Ушинського»,
протокол № 3
від 25.09.2025 р.*

*Статті у виданні
перевірені на наявність
плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від
польської компанії Plagiat.pl.*

*Передрук матеріалів
здійснюється за умови
обов'язкового посилання
на журнал "Olympicus".*

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форосян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК 796.323

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.1>**Адаменко Оксана Олександрівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0002-0879-8139**Веселова Ірина Миколаївна**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0003-1298-0491

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ 3×3

Актуальність проблеми. Баскетбол – популярна спортивна гра. Із розвитком сучасного баскетболу стали з'являтися різновиди основної гри. Однією з них стала гра у баскетбол 3х3. Актуальність теми не викликає сумнівів, оскільки баскетбол – сучасна та дуже популярна гра, а в баскетбол 3х3 починає грати все більше і більше людей. Гра 3х3 допомагає розвивати баскетбол загалом, не потребує спеціального інвентарю, а також великої кількості гравців.

Мета статті – розробити й обґрунтувати ефективність застосовування комплексу вправ для підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами баскетболу 3×3.

Методи. У процесі дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; тестування фізичних якостей; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У статті розроблено й обґрунтовано ефективність застосовування комплексу вправ для підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами баскетболу 3×3. На основі аналізу літератури та джерел мережі Інтернет розкрито особливості баскетболу 3×3 та проаналізовано розвиток фізичних якостей і рухової активності учнів 10-х класів у даній грі.

Особливостями гри у баскетбол 3×3 є те, що вона вважається динамічнішою та швидкішою, ніж традиційний баскетбол, а також вимагає постійного контролю ситуації в умовах обмеженого часу і простору.

Розкрито вплив гри у баскетбол 3×3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів. Під час занять баскетболом 3х3 у дитини розвиваються координаційні здібності, швидкість, спритність, просторове мислення, швидкість рухової реакції, увага, а також виховуються морально-вольові якості. Високий рівень розвитку швидкості, сили спритності, витривалості стає головною умовою оволодіння технікою та тактикою баскетболу 3×3.

Розроблено комплекс вправ із баскетболу 3×3 для учнів 10-х класів, який включав: вправи для розвитку швидкості руху та стрибучості; вправи на розвиток якостей, необхідні для виконання кидка; вправи для кисті рук; вправи на метання; вправи на реакцію на рухомий об'єкт; вправи на розвиток ігрової спритності; вправи на розвиток ведення м'яча; комбіновані вправи; естафети; вправи на розвиток спеціальної витривалості; підготовчі ігри.

Експериментально перевірено ефективність впливу комплексу вправ із баскетболу 3×3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів 10-х класів.

Ключові слова: рухова активність, баскетбол 3×3, фізичні якості, засоби гри, уроки фізичної культури.

Вступ. Сьогодні в Україні та світі все більше стають популярними малі форми класичних видів спорту. Сьогодні великий інтерес викликає такий різновид баскетболу, як баскетбол 3х3, – баскетбольний формат, у який уже давно грають на вулицях і в спортзалах по всьому світу.

Баскетбол 3х3 є ефективним засобом фізичної підготовки, що включає природні для всіх види рухів (хода, біг, стрибки, повороти). Усі технічні прийоми в баскетболі 3х3 виконуються на високій швидкості в постійно змінних умовах. Це вимагає від гравців високої фізичної підготовки [4, с. 230].

Баскетбол 3х3 стає найбільш актуальним в умовах малокомплектних сільських шкіл, де кількість учнів у класах – від 6 до 10 осіб. Таким чином, проведення шкільних змагань із баскетболу 3х3 сприятиме розвитку серед учнів загальноосвітніх закладів не лише власне даного виду спорту, а й класичного баскетболу. А введення баскетболу 3х3 у шкільну програму спричинить позитивний вплив на фізичне виховання, розвиток рухової активності та вдосконалення школярів.

Аналіз науково-методичної літератури у цій галузі досліджень показав, що теоретико-методологічні основи спортивної підготовки у баскетболі 3х3 перебувають у стадії становлення. Методичної літератури та наукових публікацій із баскетболу 3х3 украї мало. Нині висвітлено лише окремі питання, а саме:

- В. Ільчишина, А. Бондар [2], Н. Чуча, І. Ширяєва [4] розглядають баскетбол 3х3 як перспективний напрям розвитку спорту у закладах вищої освіти;
- О. Несен, Н. Пашенко, К. Марченко [3] аналізують показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3 для професійних спортсменів;
- В. Яцковський, В. Мельник [5; 6], Н. Кудріна [5], Я. Гнатчук [5; 6] розкривають проблеми вдосконалення підготовки професійних спортсменів у стрітболі;
- М.М. Гопей [1] пропонує використовувати заняття з баскетболу 3х3 у практиці фізичного виховання дітей із вадами слуху.

Але недостатній науковий аналіз підходів та методик підготовки учнів ЗОШ для гри у баскетбол 3х3 уповільнює розвиток цього виду спорту, тому будь-які дослідження, пропозиції та методичні рекомендації щодо спортивної підготовки в баскетболі 3х3 серед учнів середньої та старшої школи є актуальними і необхідними.

Мета і завдання. Мета статті – розробити й обґрунтувати ефективність застосовування комплексу вправ для підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами баскетболу 3х3.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення таких *завдань*:

1. На основі аналізу літератури та джерел мережі Інтернет розкрити особливості баскетболу 3х3 та проаналізувати розвиток фізичних якостей і рухової активності учнів 10-х класів у даній грі.
2. Розробити комплекси вправ із баскетболу 3х3 для учнів 10-х класів.
3. Експериментально перевірити ефективність впливу комплексу вправ із баскетболу 3х3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів 10-х класів.

Об'єкт дослідження – процес розвитку фізичних якостей та рухової активності учнів 10-х класів.

Предмет дослідження – комплекс вправ із баскетболу 3х3 для учнів 10-х класів.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; тестування фізичних якостей; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Під час занять баскетболом 3х3 у дитини розвиваються координаційні здібності, швидкість, спритність, просторове мислення, швидкість рухової реакції, увага, а також виховуються морально-вольові якості, такі як прагнення до перемоги, активність, самореалізація, впевненість у своїх силах [4, с. 230].

Баскетбол 3х3 є ефективним засобом самовдосконалення та самопізнання, що сприяє саморегуляції основних фізіологічних систем та параметрів: серцево-судинної, травневої, дихальної та ендокринної.

У процесі експерименту, що тривав протягом березня-квітня 2025 р. на базі Миколаївського ліцею № 60, нами було впроваджено комплекс вправ із баскетболу 3х3, розподілених на три групи за рівнем навантаження:

1 група – навантаження з помірною інтенсивністю аеробної спрямованості:

- переміщення майданчиком на невелику відстань, не пов'язані з прискореннями;
- виконання технічних дій із незначним переміщенням (наприклад, передачі на місці, штрафний кидок).

2 група – навантаження більшої інтенсивності змішаної аеробно-анаеробної спрямованості:

- вправи на час, відкривання на м'яч, гра без м'яча;
- ведення м'яча зі зміною напрямку руху;
- підбір, виривання, вибивання, перехоплення;
- передачі у русі;
- кидки з дистанції.

3 група – навантаження з максимальною та близькою до неї інтенсивністю анаеробної спрямованості:

- прискорення, пов'язані з виходом на вільне місце, щоб отримати м'яч; а також із виходом на гравця, що робить кидок по кільцю;
- ривки до м'яча;
- перехід від атаки до нападу у грі;
- кидки у русі та кидки з дистанції з протидією;
- ведення м'яча з активним опором та наступною атакою кільця.

У табл. 1 наведено комплекс вправ із баскетболу 3×3 для розвитку фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів.

Таблиця 1

Комплекс вправ із баскетболу 3×3 для розвитку фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів

№	Спрямування вправ	Види вправ	Варіанти вправ
1	Вправи для розвитку швидкості руху та стрибучості	Прискорення, ривки	1. Прискорення та спринти на дистанціях від 3 до 40 м із різних стартових позицій (сидячи, стоячи, лежачи), при цьому розташування тіла може бути обличчям уперед, боком або спиною до напрямку руху. 2. Біг на місці та під час руху з максимальною частотою кроків. 3. Спринти у відповідь на візуальні сигнали: переслідування партнера, змагання за контроль над м'ячем, ривки за м'ячем у польоті із завданням його зловити. 4. Біг слідом за лідером як із постійним напрямом, так і зі зміною траєкторії руху (зигзаги, обличчям чи спиною вперед, човниковий біг, із поворотами). 5. Спринти на коротких дистанціях із виконанням стрибків: на початку, у середині чи наприкінці відрізка.
		Стрибки	1. Стрибки вниз із подальшим вистрибуванням угору (поодинокі або серіями). 2. Багаторазові стрибки з переходом з однієї ноги на іншу (на дальність за заданої кількості стрибків або за певну кількість стрибків на відрізках від 10 до 50 м). 3. Стрибки на одній нозі як на місці, так і в русі, виконуваних без підтягування стегна поштовховою ногою або з його підтягуванням. 4. Стрибки в боки (поодинокі та серіями) через «канавку» на місці, а також із рухом уперед і назад. 5. Біг і стрибки з обтяженнями (використовуючи пояс, манжети на гомілкях, набивні м'ячі чи гантелі).

Продовження таблиці 1

2	Вправи на розвиток якостей, необхідні для виконання кидка	Вправи на силу рук	1. Згинання та розгинання рук у променево-зап'ясткових суглобах та кругові рухи кистями. 2. Відштовхування від стіни долонями та пальцями одночасно і поперемінно правою та лівою рукою. 3. Пересування в упорі на руках по колу (праворуч і ліворуч), положення ніг на місці. 4. Пересування на руках в упорі лежачи, ноги за гомілко-востопні суглоби утримує партнер. 5. З упору лежачи «підстрибнути», одночасно штовхаючись руками та ногами, зробити оплеск руками.
3	Вправи для кисті рук	Вправи для кисті рук із гантелями, булавами, еспандерами, тенісними м'ячами	1. Піднімання та опускання, відведення та приведення рук із гантелями в положення лежачи на спині на лавці. 2. Вправа з булавами. Динамічні вправи з прокручуванням булави в горизонтальному та вертикальному положенні. 3. Вправи з еспандерами на розтягування за максимального навантаження на кисті рук. 3. Стискання та розтискання тенісного м'яча.
4	Вправи на метання	Метання м'ячів різної ваги та обсягу (тенісного, хокейного, чоловічого та жіночого баскетбольного м'яча, набивного м'яча вагою 1–5 кг)	1. Вправи на точність, дальність, швидкість метання. 2. Метання м'ячів із відскоком від стіни, підлоги. 3. Метання палиць (гра в «містечка»).
5	Вправи на реакцію на рухомий об'єкт	Удари, кидки	1. Удари по м'ячу, що летить (волейбольному і баскетбольному) в стрибку, з місця, з розбігу в стіну, через волейбольну сітку, через мотузку на точність влучення у ціль. 2. Кидки м'ячів через волейбольну сітку, через мотузку на точність влучення з боку, вперед, з розбігу, штовхаючись від гімнастичної лавки.
6	Вправи на розвиток ігрової спритності	Кидки, ловля, метання м'яча	1. Підкидання й лов м'яча під час ходьби та бігу, після поворотів, перекидів чи падінь. 2. Ловля м'яча після виконання перекидів із влученням у ціль. 3. Метання тенісного та баскетбольного м'яча у ціль, що несподівано з'являється. 4. Кидки м'яча в стіну з подальшим ловом. 5. Лов м'яча після його відскоку від стіни, виконуючи поворот, присідання, стрибок або переходячи в положення сидячи. 6. Стрибки вперед і вгору з використанням батутного містка, виконуючи різні рухи з м'ячем або без нього у фазі польоту, при цьому зберігаючи вертикальне положення тулуба.
7	Вправи на розвиток ведення м'яча	Різні модифікації ведення м'яча	1. Ведення м'яча з ударом об лаву. 2. Ведення з ударами в підлогу. 3. Ведення, пересуваючись по лавці. 4. Ведення з перестрибуванням перешкод. 5. Ведення одночасно правою та лівою рукою двох м'ячів, зі зміною рук. 6. Ведення м'яча з одночасним вибиванням у партнера.
8	Комбіновані вправи	Біг, стрибки, лов, передачі, кидки, ведення м'яча	1. Біг із різною частотою кроків, 2. Аритмічний біг розмітками з точною постановкою ступні (наступаючи на розмітки, ставлячи ступні точно біля лінії). 3. Робота в парах на ведення, кидки, передачі та лов м'яча. 4. Робота в трійках із ротацією положень і варіантів передач, кидків та ведення.
9	Естафети	Естафети зі стрибками, ловом, передачею та кидками м'яча	1. Переміщення партнерів у парах обличчям один до одного, зберігаючи відстань між ними 2–3 м. 2. Естафети по заданому маршруту. 3. Колові естафети. 4. Прості естафети передбачають виконання завдань, що включають лише один елемент, наприклад біг на певну дистанцію, ведення м'яча або виконання кидка в кільце. 5. Комбіновані естафети охоплюють завдання, що складаються з кількох елементів, таких як біг, ведення м'яча, здійснення кидка та перенесення предметів.

Продовження таблиці 1

10	Вправи на розвиток спеціальної витривалості	Багаторазові повторення. Вправи з підтримкою високої інтенсивності тривалий проміжок часу	1. Багаторазові повторення вправ у бігу, стрибках, веденнях м'яча. 2. Техніко-тактичні вправи з різною інтенсивністю та різною тривалістю роботи та відпочинку.
11	Підготовчі ігри	Ігри навчальні з подовженим часом, із заданим темпом переходу від захисту до нападу та назад	1. Гра «21» 2. Гра «Мінус 5» 3. Гра «Швидкий прорив» 4. Гра «Передачі за номерами» 5. Гра «Конуси і м'ячі» 6. Гра «Дожени по колу» 7. Гра «Дзеркало» 8. Гра «Хто швидше» Правила ігор наведено у Додатку А

Із метою перевірки розробленого нами комплексу вправ із баскетболу 3×3 для розвитку фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів було проведено експеримент. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп.

Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	10,0±0,4	9,8 ±0, 3	≤ 0,05
		ЕГ	10,2± 0,2	9,4±0,4	≤ 0,05
2	Біг на 30 м, с	КГ	5,46±0,2	5,36±0,32	≤ 0,05
		ЕГ	5,4±0,3	5,15±0,24	≤ 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	206± 6	215±4	≤ 0,05
		ЕГ	208± 5	225±6	≤ 0,05
4	Стрибок у гору з місця, см	КГ	25±2,5	29± 2	≤ 0,05
		ЕГ	28±1,5	35 ±3	≤ 0,05
5	Підтягування у висі, разів	КГ	8±2	10±3	≤ 0,05
		ЕГ	7±3	11±2	≤ 0,05
6	Шестихвилинний біг, м	КГ	1050±25	1100±20	≤ 0,05
		ЕГ	1080± 23	1150±24	≤ 0,05

За результатами експерименту ми можемо зробити висновок, що приріст фізичних якостей спостерігаємо в обох групах, як у контрольній, так і в експериментальній. Але результати приросту в експериментальній групі значно вищі. У всіх тестах ми отримали $P \leq 0,05$, отже, результати є достовірними.

Результати експерименту підтвердили ефективність запропонованого нами комплексу вправ із баскетболу 3×3 для розвитку фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів.

Висновки. У дослідженні розроблено й обґрунтовано ефективність застосовування комплексу вправ для підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами баскетболу 3×3.

На основі аналізу літератури та джерел мережі Інтернет розкрито особливості баскетболу 3×3 та проаналізовано розвиток фізичних якостей і рухової активності учнів 10-х класів у даній грі.

Досліджено вплив гри у баскетбол 3х3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів. Під час занять баскетболом 3х3 у школярів розвиваються координаційні

здібності, швидкість, спритність, просторове мислення, швидкість рухової реакції, увага, а також виховуються морально-вольові якості. Високий рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості стає головною умовою оволодіння технікою та тактикою баскетболу 3×3.

Розроблено комплекс вправ із баскетболу 3×3 для учнів 10-х класів, який включав: вправи для розвитку швидкості руху та стрибучості; вправи на розвиток якостей, необхідні для виконання кидка; вправи для кисті рук; вправи на метання; вправи на реакцію на рухомий об'єкт; вправи на розвиток ігрової спритності; вправи на розвиток ведення м'яча; комбіновані вправи; естафети; вправи на розвиток спеціальної витривалості; підготовчі ігри.

Результати експерименту підтвердили ефективність впливу комплексу вправ із баскетболу 3×3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів 10-х класів.

Перспективою подальших досліджень є пошук нових методик і комплексів вправ на розвиток рухової активності та фізичних якостей учнів 10-х класів засобами спортивних ігор.

Література:

1. Гопей М.М. Інформаційно-модульна програма «баскетбол 3х3» у практиці фізичного виховання дітей із вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 1(129). С. 23–27.
2. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Баскетбол 3х3 як перспективний напрям розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 7(115). С. 44–47.
3. Несен О.О., Пашенко Н.О., Марченко К.О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2018. С. 58–65.
4. Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентської молоді. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців із фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії*: мат. Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конференції, м. Чернівці, 6 листопада 2018 р. Чернівці, 2018. С. 229–231.
5. Яцковський В., Мельник В., Гнатчук Я. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі. *Спортивна наука України*. 2018. № 5(87). С. 32–38.
6. Яцковський В., Мельник В., Кудріна Н., Гнатчук Я. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. № 2(108). С. 186–191.

References:

1. Hopei, M.M. (2021). Informatsiino-modulna prohrama «basketbol 3 x 3» v praktytsi fizychnoho vykhovannia ditei z vadamy slukhu [Informational and modular program «basketball 3x3» in the practice of physical education of children with hearing impairments]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv, 1(129), 23–27. [in Ukrainian].
2. Ilchyshyna, V.V., Bondar, A.A. (2019). Basketbol 3x3 yak perspektyvnyi napriamok rozvytku sportu u zakladyakh vyshchoi osvity. [3x3 basketball as a promising direction for the development of sports in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv, 7(115), 44–47 [in Ukrainian].
3. Nesen, O.O., Pashchenko, N.O., Marchenko, K.O. (2018). Pokaznyky ihrovoi diialnosti u basketboli 3x3 [Indicators of game activity in 3x3 basketball]. *Sportyvni ihry*. Kyiv, 58–65 [in Ukrainian].
4. Chucha, N.I., Shyriaieva, I.V. (2018). Basketbol 3x3 yak zasib fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. [3x3 basketball as a means of physical education for student youth]. *Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii*. Chernivtsi, 229–231. [in Ukrainian].
5. Yatskovskiy, V., Melnyk, V., Hnatchuk, Ya. (2018). Pokaznyky dlia kontroliu zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh sportsmeniv u stritboli. [Indicators for monitoring the competitive activity of qualified streetball athletes]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. Kyiv, 5(87), 32–38 [in Ukrainian].

6. Yatskovskiy, V., Melnyk, V., Kudrina, N., Hnatchuk, Ya. (2019). Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u stritboli : perspektyvy doslidzhen. [Improving technical and tactical training of qualified streetball athletes: research prospects]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv, 2(108), 186–191. [in Ukrainian].

Adamenko Oksana, Veselova Iryna

INCREASING MOTOR ACTIVITY AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 10TH GRADE STUDENTS THROUGH 3×3 BASKETBALL

Relevance of the problem. Basketball is a popular sports game. With the development of modern basketball, varieties of the main game began to appear. One of them was the game of 3x3 basketball. The relevance of the topic is beyond doubt, since basketball is a modern and very popular game, and more and more people are starting to play 3x3 basketball. The 3x3 game helps to develop basketball in general, does not require special equipment, as well as a large number of players.

The purpose of the article is to develop and substantiate the effectiveness of using a set of exercises to increase the motor activity of 10th grade students using 3x3 basketball.

Methods. The following research methods were used in the research process: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; pedagogical observation; testing of physical qualities; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Research results. The qualification work developed and substantiated the effectiveness of using a set of exercises to increase the motor activity of 10th grade students using 3×3 basketball. Based on the analysis of literature and Internet sources, the features of 3×3 basketball were revealed and the development of physical qualities and motor activity of 10th grade students in this game was analyzed.

The features of the 3×3 basketball game are that it is considered more dynamic and faster than traditional basketball, and also requires constant control of the situation in conditions of limited time and space.

The influence of the 3×3 basketball game on the development of physical qualities and motor activity of students is revealed. When playing 3×3 basketball, the child develops coordination abilities, speed, agility, spatial thinking, speed of motor reaction, attention, and moral and volitional qualities are also brought up. A high level of development of speed, strength, agility, endurance becomes the main condition for mastering the technique and tactics of 3×3 basketball.

A set of 3×3 basketball exercises for 10th grade students was developed. The set of 3×3 basketball exercises for the development of physical qualities and increasing motor activity of 10th grade students included the following exercises: exercises for developing speed of movement and jumping ability; exercises for developing the qualities necessary for performing a throw; exercises for the hand; exercises for throwing; exercises for reacting to a moving object; exercises for developing game dexterity; exercises for developing ball dribbling; combined exercises; relay races; exercises for developing special endurance; preparatory games.

The effectiveness of the effect of the set of 3×3 basketball exercises on the development of physical qualities and motor activity of 10th grade students was experimentally tested.

Key words: motor activity, 3×3 basketball, physical qualities, game equipment, physical culture lessons.

Дата надходження статті: 22.07.2025

Дата прийняття статті: 01.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЗМІСТ

Адаменко О. О., Веселова І. М.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ 3×3.....3

Адаменко О. О., Косенчук В. О.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ІЗ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....10

Андрющенко Т. Г., Лаврова Л. В., Савченко В. А., Сілошенко І. А.

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СКІПІНГУ.....15

Asauliuk I. O., Kozlovska S. O.

QUALIMETRY AS A TOOL FOR PROCESSING SCIENTIFIC DATA
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: A MODERN DIMENSION.....24

Агаманюк С. І., Тодорова В. Г., Журавльов Ю. Г., Кубатко А. І.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ
ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....29

Башавець Н. А., Міхеєнко О. І.

ПРОБЛЕМИ ГІГІЄНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ:
СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ІННОВАЦІЇ.....38

Булатова М. М., Єрмолова В. М., Кроль І. М.

ОЛІМПІЙСЬКА ФЛОРИСТИКА.....44

Буховець Б. О., Прокоф'єва Л. А., Філіпцова К. А., Підгірний О. В., Дишель Г. О.

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХОДЬБИ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ
В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....56

Голод Ю. М., Пітин М. П., Пасічник В. М., Синиця А. В., Ковальчук Л. В.

СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО КОМПЛЕКСНОГО
ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....62

Григус І. М., Ребров В. В.

МОРФОБІОМЕХАНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ:
МОДЕЛЮВАННЯ В КОНТЕКСТІ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ ПОСТАВИ.....72

Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Янченко І. М.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТОК.....81

Ігнатенко С. О.

РУХЛИВІ ІГРИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ
ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....88

Кашуба В. О., Самойлюк О. В., Крикун Ю. Ю., Шевчук О. М.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ
З РІЗНИМ СТАНОМ БІОМЕХАНІКИ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА.....94

CONTENTS

Adamenko Oksana, Veselova Iryna

INCREASING MOTOR ACTIVITY AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES
OF 10TH GRADE STUDENTS THROUGH 3×3 BASKETBALL.....3

Adamenko Oksana, Kosenchuk Volodymyr

STRENGTH TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES AT THE STAGE
OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....10

Andryushchenko Tetyana, Lavrova Larisa, Savchenko Viktoria, Siloshenko Iryna

IMPROVING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS
USING SKIPPING MEANS.....15

Asauliuk Inna, Kozlovska Svitlana

QUALIMETRY AS A TOOL FOR PROCESSING SCIENTIFIC DATA
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: A MODERN DIMENSION.....24

Atamaniuk Svitlana, Todorova Valentyna, Zhuravlov Yurii, Kubatko Alina

TECHNICAL TRAINING IN AEROBIC GYMNASTICS
AS AN INTEGRAL INDICATOR OF SPORTS SKILL.....29

Bashavets Nataliia, Mikheyenko Oleksandr

HYGIENE PROBLEMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS:
MODERN REALITIES AND INNOVATIONS.....38

Bulatova Maria, Yermolova Valentina, Krol Iryna

OLYMPIC FLORISTRY.....44

**Bukhovets Bozhena, Prokofievna Liliya, Filiptsova Kateryna,
Pidhirnyi Oleg, Dyshel Galyna**

BIOMECHANICAL FEATURES OF WALKING IN MATURE PEOPLE
IN THE CONTEXT OF PHYSICAL CULTURE.....56

**Holod Yurii, Pityn Mariian, Pasichnyk Viktoriia,
Synytsia Andrii, Kovalchuk Lidiia**

PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ATTITUDES TOWARD THE INTEGRATED USE
OF SPORTS GAMES IN PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION.....62

Grygus Igor, Rebrov Volodymyr

MORPHOBIOMECHANICAL CHARACTERISTICS AND PHYSICAL FITNESS
OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE:
MODELING IN THE CONTEXT OF SCIENTIFIC DISCOURSE ON POSTURE.....72

Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Khapsalis Haiane, Yanchenko Iryna

THE IMPACT OF FITNESS ACTIVITIES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE
OF FEMALE STUDENTS.....81

Ignatenko Suzanna

OUTDOOR GAMES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES AS A FORM
OF RECREATIONAL ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....88

Kashuba Vitalii, Samoiliuk Oksana, Krykun Yuriy, Shevchuk Olena	
THE EFFECTIVENESS OF CORRECTIVE AND PREVENTIVE MEASURES IN THE PROCESS OF HEALTH FITNESS CLASSES FOR WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE WITH DIFFERENT STATES OF BIOMECHANICS OF THE SPATIAL ORGANIZATION OF THE BODY.....	94
Ligotskyi Дмитро, Shepelenko Tetiana	
EFFECTIVENESS OF AN EXPERIMENTAL PROGRAM USING FITNESS TECHNOLOGIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	106
Myronenko Bohdan, Bandura Valery	
EFFECTIVENESS OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL REFEREES.....	114
Orlov Oleksandr, Gunina-Orlova Larysa, Doskaraev Baurzhan, Yesselbayeva Aliya, Zholdasbek Bakhytzhan	
SCIENTIFIC RATIONALE FOR THE APPLICATION OF RECOVERY AND ERGOGENIC STRATEGIES IN MARTIAL ARTS AND COMBAT SPORTS.....	122
Osypenko Anna, Vdovenko Nataliia, Khmelnytska Yuliia, Husarova Anna, Rossokha Halyna	
THE ROLE OF HORMONES IN METABOLIC ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS.....	131
Patriichuk Anna, Ivanyshyn Iryna	
MOTIVATIONAL PROFILE OF YOUNG FUTSAL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	143
Ponomarenko Kyrylo	
FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT THE SPECIFICS OF GAME ROLES.....	154
Prokhorov Oleksandr	
THE PROBLEM OF TACTICAL TRAINING IN THE LONG-TERM DEVELOPMENT OF QUALIFIED CHESS PLAYERS UNDER ONLINE TRAINING CONDITIONS.....	162
Rabeen Mohammed Fahmi Hashim, Yeremenko Oleksandr	
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF FORMATION OF FUNCTIONAL RESERVES OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PREPARATION FOR HIGHER ACHIEVEMENTS.....	174
Radchenko Andrii, Nogas Angela	
PREREQUISITES FOR DEVELOPING A TECHNOLOGY FOR PREVENTING FUNCTIONAL DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN HAND-TO-HAND COMBAT.....	184
Sosina Valentyna, Tsuji Valeriya	
REGARDING THE DEVELOPMENT OF SYNCHRONIZATION IN GROUP ROUTINES IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....	192
Suprunovych Victoria, Pustovalov Vitaly, Usatova Iryna, Korol Tetyana, Khalyavka Roman	
RELATIONSHIP BETWEEN SPECIAL PREPAREDNESS AND NEURODYNAMIC INDICATORS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.....	199

Telyanov Anton, Mykytchyk Olha	
PROSPECTS FOR THE APPLICATION OF POWER MEASUREMENT TECHNOLOGIES IN CYCLING SPORT IN UKRAINE.....	205
Trachuk Serhii, Palchuk Mariia, Kholodova Olha, Savelieva Hanna, Holoborodko Mykhailo	
FORMATION OF CIVIC COMPETENCIES IN 5–6TH GRADE STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF «PHYSICAL CULTURE» EDUCATION.....	213
Trachuk Serhii, Kholodova Olha, Gen Yan, Lue Xiangyu, Fan Yuxin	
PHYSICAL ACTIVITY OF CHINESE CHILDREN AGED 13–14 YEARS ASSESSED BY THE INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ).....	225
Forostian Olha	
MEASURES OF ADAPTIVE SPORTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES WITH HEARING IMPAIRMENTS.....	232
Khlibkevich Volodymyr, Lopatskyi Serhii	
THE CONTENT OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGY IN THE TRAINING OF YOUNG RUGBY PLAYERS USING MODERN FITNESS TECHNOLOGIES.....	240
Kholodov Serhii, Hrebenina Anastasiia	
ASSESSMENT OF THE DYNAMICS OF MOTOR FUNCTIONS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH CEREBRAL PALSY AND SPASTIC DIPLEGIA IN THE CONDITIONS OF TESTING TECHNOLOGY, WHICH INVOLVES THE USE OF TECHNICAL MEANS AND METHODOLOGICAL TECHNIQUES OF AN ARTIFICIAL CONTROL ENVIRONMENT.....	250
Juan Juana, Yarmolinsky Leonid, Maslova Olena, Richok Tatyana, Korobchuk Dariia	
FEATURES OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF NORMAL POSTURE OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURITY OF WOMEN RESIDENTS OF UKRAINE AND CHINA.....	265
Yarmak Olena, Zhembrovskyi Serhii, Liashuk Oleh, Romaniuk Viktor	
MONITORING THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN OPERATIONAL-LEVEL OFFICERS.....	274

НОТАТКИ

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 3 2025

Підписано до друку 03.10.2025 р.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 33,71. Зам. № 1125/849

Наклад 100 прим.

Надруковано:

Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.