

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Чабан Анатолій Анатолійович

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ
БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «БАСКЕТБОЛ 3Х3»

Кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Особистий підпис –



Анатолій ЧАБАН

Науковий керівник –
к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри –
к.п.н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026 р.

Анотація

Анотація. Чабан А. А. Особливості виховання фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3х3» – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У роботі досліджено теоретико-методичні та практичні засади виховання фізичних якостей учнів 5–6 класів засобами баскетболу 3х3. У першому розділі проаналізовано поняття рухових здібностей, анатомо-фізіологічні особливості підлітків та методичні принципи НУШ. Обґрунтовано, що баскетбол 3х3 є ефективним інструментом інтенсифікації уроку завдяки високій динаміці та універсальності ігрових ролей.

У другому розділі описано реалізацію експериментальної методики, що включала авторський комплекс вправ («Ривок до м'яча», «Змійка з веденням», інтервальні міні-ігри). Проведено порівняльний аналіз рівнів фізичної підготовленості контрольної (n=20) та експериментальної (n=20) груп. За результатами 12-тижневого експерименту встановлено статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) показників в експериментальній групі: швидкості – на 15%, вибухової сили – на 13%, витривалості – на 14%, спритності – на 12% та координації – на 11%. У контрольній групі приріст був значно нижчим (3–5%). Отримані дані підтверджують високу ефективність варіативного модуля «Баскетбол 3х3» для всебічного фізичного розвитку здобувачів базової середньої освіти.

Ключові слова: фізичні якості, здобувачі базової середньої освіти, уроки фізичної культури, баскетбол 3х3, методика виховання, швидкісно-силові якості, витривалість, педагогічний експеримент.

Abstract

Chaban A. A. Peculiarities of physical qualities education of basic secondary education students in physical education lessons using the elective module "3x3 Basketball" – Qualification scientific work on the rights of a manuscript.

Master's thesis for a Master's degree in field of study 01 – Education/Pedagogy, specialty 014.11 – Secondary Education (Physical Education). State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The work explores the theoretical, methodological, and practical foundations of developing the physical qualities of 5th–6th grade students through 3x3 basketball. The first chapter analyzes the concepts of motor abilities, the anatomical and physiological characteristics of adolescents, and the methodological principles of the New Ukrainian School (NUS). It is substantiated that 3x3 basketball is an effective tool for lesson intensification due to its high dynamics and the versatility of playing roles.

The second chapter describes the implementation of an experimental methodology, which included an original complex of exercises ("Sprint to the ball", "Snake dribbling", interval mini-games). A comparative analysis of physical fitness levels between the control (n=20) and experimental (n=20) groups was conducted. Based on the results of the 12-week experiment, a statistically significant increase ($p < 0.05$) in the indicators of the experimental group was established: speed – by 15%, explosive power – by 13%, endurance – by 14%, agility – by 12%, and coordination – by 11%. In the control group, the increase was significantly lower (3–5%). The obtained data confirm the high effectiveness of the elective module "3x3 Basketball" for the comprehensive physical development of basic secondary education students.

Keywords: physical qualities, basic secondary education students, physical education lessons, 3x3 basketball, education methodology, speed-strength qualities, endurance, pedagogical experiment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ МОТОРНОГО ПОТЕНЦІАЛУ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ 3х3».....	8
1.1. Поняття, сутність і класифікація фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти.....	8
1.2. Вікові, анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості розвитку здобувачів базової середньої освіти.....	17
1.3. Методичні підходи та педагогічні принципи виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3х3».....	26
Висновки до розділу	41
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ 3х3....	42
2.1. Методичні засади та організаційні моделі проведення уроків за варіативним модулем «Баскетбол 3х3».....	42
2.2. 2.2. Архітектоніка та змістовне наповнення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3х3».....	53
2.3. Організація, зміст та результати педагогічного експерименту з виховання фізичних якостей засобами «Баскетболу 3х3».....	59
Висновки до розділу	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

ВСТУП

Нині вітчизняна модель фізичної культури проходить через фазу глибокої трансформації. Це зумовлено не лише освітніми реформами, а й новими соціокультурними запитами суспільства щодо зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Ключовий вектор Нової української школи спрямований на становлення проактивної особистості, яка володіє навичками самокорекції та фізичного самовдосконалення. У межах цього підходу пріоритет надається розвитку базового спектра фізичних спроможностей учнів: силового потенціалу, швидкісної реакції, загальної витривалості, а також мобільності суглобів та координації. Саме ці якості виступають фундаментом для гармонійного біологічного дозрівання та розширення адаптаційних резервів дитячого організму [17, 46, 55, 56].

Науковці відзначають, що в останні десятиліття спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності дітей і підлітків. Цей процес пов'язаний із впливом цифрових технологій, збільшенням часу, проведеного за комп'ютером, та зменшенням обсягу природної рухової активності [68]. Як наслідок, виникає необхідність упровадження інноваційних форм фізичного виховання, які б поєднували тренувальний ефект із високим рівнем емоційної залученості учнів [62].

У межах сучасних підходів до оновлення змісту фізичної культури у школі важливе місце займають спортивно-ігрові методи. Вони мають значний виховний потенціал, сприяють розвитку командної взаємодії, комунікабельності та відповідальності [42]. Одним із найперспективніших засобів є баскетбол 3х3 – динамічна форма гри, що поєднує елементи змагання, творчості та тактичного мислення [3]. З 2020 року баскетбол 3х3 офіційно включено до програми Олімпійських ігор, що свідчить про його міжнародне визнання та педагогічну цінність як виду спортивної діяльності [54, 71].

Запит на модернізацію підходів до фізичного розвитку учнів сьогодні стає дедалі гострішим, що вимагає впровадження динамічних ігрових

моделей, здатних подолати дефіцит рухової активності та сформувати стійкий інтерес до спорту [28]. У цьому контексті баскетбол 3х3 постає як дієвий інструмент, що не лише стимулює розвиток базових фізичних кондицій, а й закладає підвалини командної взаємодії, трансформуючи сприйняття фізичних тренувань у бік позитивного емоційного досвіду [1].

Об'єктом наукового пошуку обрано систему фізичного гартування підлітків у межах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження охоплює методичні підходи до вдосконалення ключових рухових здібностей школярів через інтеграцію засобів баскетболу 3х3 у навчальний процес.

Мета роботи полягає у теоретичному розробленні та практичній апробації ефективності застосування ігрової моделі баскетболу 3х3 як інструменту стимуляції фізичного розвитку учнів середніх класів.

Реалізація наміченої мети передбачала вирішення наступних дослідницьких завдань:

1. Здійснити критичний огляд академічних джерел та сучасних методичних розробок щодо специфіки стимуляції рухового потенціалу молоді під час занять фізичною культурою.
2. Виявити та систематизувати виховний та розвивальний потенціал баскетболу 3х3 у контексті вдосконалення атлетичних кондицій школярів.
3. Сформувати авторську методику тренувань на основі баскетболу 3х3 та провести її апробацію в межах педагогічного експерименту.
4. Верифікувати отримані дані, провівши порівняльний аналіз результатів для підтвердження дієвості запропонованих методичних рекомендацій.

Гіпотеза роботи ґрунтується на припущенні, що впровадження цілеспрямованої системи вправ на основі баскетболу 3х3 у практику фізичного виховання підлітків дозволить досягти суттєво вищих показників рухового розвитку порівняно з результатами, що забезпечуються стандартною шкільною програмою.

Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс наукових методів:

- ✓ компаративний аналіз та систематизація даних теоретичних джерел;
- ✓ безпосереднє педагогічне спостереження за ходом занять;
- ✓ контрольне тестування рівня атлетичних кондицій школярів;
- ✓ педагогічний експеримент (порівняння контрольної та експериментальної груп);
- ✓ статистична обробка отриманих цифрових масивів даних.

Наукова новизна результатів полягає у доведенні переваг формату баскетболу 3х3 як інструменту інтенсифікації фізичного прогресу учнів середньої ланки. Вперше було структуровано набір спеціалізованих рухових завдань та методичних підходів, орієнтованих на акцентоване вдосконалення координаційних здібностей, витривалості та вибухової сили підлітків.

Практична цінність дослідження визначається можливістю прямої імплементації розробленої методики в навчальні плани з фізичної культури, а також у роботу шкільних спортивних секцій чи факультативів, що мають на меті підвищення рівня фізичного загартування молоді.

Структура магістерського дослідження охоплює вступну частину, два змістовні розділи, загальні висновки, перелік опрацьованої літератури та 4 додатки у формі таблиць. У межах першого розділу здійснено ретроспективний аналіз та систематизацію теоретико-методичних засад стимуляції рухового розвитку школярів через потенціал ігрових видів спорту. Другий розділ присвячений опису методології, змісту та верифікації результатів проведеного експерименту, що мав на меті підтвердження дієвості авторської методики виховання атлетичних здібностей підлітків засобами баскетболу 3х3.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ 3x3»

1.1 Поняття, сутність і класифікація фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти

На думку сучасних педагогів та фахівців з фізичного виховання, фізичні якості становлять основу рухових здібностей людини і визначають ефективність виконання різноманітних рухових дій у повсякденному житті та спортивній діяльності [35]. Вважають, що розвиток цих якостей у підлітковому віці є критично важливим для формування гармонійної фізичної підготовки, оскільки саме у віці базової середньої освіти (11–14 років) організм здобувачів освіти характеризується високою пластичністю нервової системи, достатньо сформованими серцево-судинною та дихальною системами, а також активним ростом м'язово-скелетної системи.

Згідно з положеннями педагогічної науки, під фізичними якістьми слід розуміти морфофункціональні властивості організму, які забезпечують здатність людини до виконання фізичних дій певної інтенсивності, тривалості та точності [8]. Дослідники відзначають, що фізичні якості є поєднанням природних (генетично успадкованих) можливостей та результатів систематичної фізичної активності, що формується під впливом педагогічно організованого процесу виховання [9].

У своїх працях Т. Комісова наголошує, що руховий потенціал людини базується на генетично зумовлених задатках. Проте досягнення пікових показників функціональної спроможності організму можливе лише за умови їх систематичної та педагогічно виправданої стимуляції [29]. У межах фізкультурно-освітнього процесу традиційно виокремлюють два вектори роботи: загальне та спеціальне тренування. Перший напрям орієнтований на гармонізацію базового спектра фізичних можливостей та зміцнення

загального здоров'я, тоді як другий передбачає акцентований розвиток специфічних навичок, що диктуються вимогами обраної спортивної дисципліни.

У площині сучасних командних видів спорту, де особливе місце посідає баскетбол 3х3, пріоритетність спеціальної фізичної підготовки стає об'єктом прискіпливої уваги науковців. Дослідники О. Клюс та В. Мисів обґрунтовують, що прогрес у розвитку вибухової сили та швидкісної витривалості підлітків є визначальним чинником якісного виконання ігрових прийомів: від агресивних ривків і боротьби за відскок до блискавичної зміни вектора руху в захисних позиціях [28]. Формат 3х3, що вирізняється екстремальною інтенсивністю та мінімальним часом на відновлення між епізодами, диктує особливі вимоги до фізичного гартування, де здатність підтримувати високий темп стає запорукою спортивного успіху.

Фахівці галузі фізичної культури та спорту наголошують на тому, що вдосконалення рухового потенціалу має базуватися на принципах системності та комплексності. Важливою умовою є врахування морфофункціонального статусу, а також біологічних і психофізіологічних характеристик організму підлітків. Сучасні наукові розвідки дозволяють виокремити низку детермінант, які визначають динаміку фізичного прогресу учнів базової школи. Ці чинники об'єднуються у взаємозалежні блоки, кожен з яких відіграє критичну роль у забезпеченні результативності рухового розвитку та формуванні атлетичних здібностей.

Анатомо-морфологічні характеристики – включають структуру м'язів, будову скелета, довжину та пропорції кінцівок, а також особливості розвитку суглобів і хребта. Ці показники визначають потенціал організму для виконання рухових дій, впливають на силу, швидкість та координацію, а також на стійкість до навантажень. Вважають, що правильний розвиток м'язово-скелетної системи та збалансовані пропорції тіла сприяють підвищенню ефективності рухів, зменшенню ризику травм і полегшенню освоєння спеціальних фізичних вправ у спортивних іграх, таких як баскетбол 3х3 [69].

Фізіологічні особливості – включають стан серцево-судинної та дихальної систем, швидкість обміну речовин, показники енергетичного потенціалу м'язів, рівень м'язової працездатності та швидкість відновлення після фізичного навантаження. Ці параметри визначають здатність організму витримувати тривалі або інтенсивні фізичні дії, забезпечують адаптацію до різних режимів навантаження та впливають на розвиток витривалості, швидкості та сили. Вважають, що оптимальний стан цих систем є передумовою для успішного оволодіння складними руховими навичками та технічними прийомами у баскетболі 3х3 [19].

Біологічні властивості – охоплюють генетично закладені фактори, хромосомні особливості, індивідуальні особливості гормональної та ендокринної регуляції, здатність організму до самовідновлення та адаптації. Вважають, що ці фактори визначають базові фізичні дані підлітка, такі як сила, витривалість, швидкість реакції, гнучкість і рухливість суглобів. Генетичний потенціал виступає як фундамент, на якому формується фізична підготовка, і визначає індивідуальні межі розвитку різних якостей [31].

Психодинамічні параметри – включають темперамент, здатність до саморегуляції, рівень мотивації, уважність, стресостійкість та здатність швидко приймати рішення у змінних умовах. Вважають, що ці характеристики безпосередньо впливають на швидкість засвоєння рухових навичок, здатність адаптуватися до умов гри, ефективно реагувати на дії суперника, а також на готовність до систематичних тренувань. Психодинамічні фактори визначають індивідуальні особливості навчання та фізичного розвитку підлітків [4].

Тілесні показники – включають довжину кінцівок, масу тіла, пропорції мускулатури та жирової тканини, обсяг грудної клітки та інші морфометричні характеристики. Вважають, що ці показники визначають механічну основу рухів, впливають на швидкість, силу, баланс та координацію. Адекватні тілесні пропорції полегшують освоєння технічних елементів гри, забезпечують оптимальне розподілення навантаження та сприяють

підвищенню результативності під час спортивних ігор, таких як баскетбол 3х3 [32].

Загалом, взаємодія всіх зазначених чинників формує індивідуальний профіль фізичної підготовленості підлітка, визначає темпи розвитку кожної фізичної якості та забезпечує комплексну готовність до виконання рухових дій різної складності.

Наукова спільнота одностайна в тому, що саме період навчання в школі є унікальним «вікном можливостей» для закладання фундаменту основних рухових здібностей – від швидкісно-силових показників до гнучкості та координації. Зокрема, В. Платонов аргументує, що підлітковий етап вирізняється особливою пластичністю нейродинамічних процесів. Така лабільність центральної нервової системи створює ідеальні умови для оперативного засвоєння нових локомоцій та успішного виконання вправ, що вимагають високої точності та узгодженості рухів [12].

На думку більшості авторів, фізичні якості формуються через рухову діяльність у різноманітних формах: ігровій, спортивній, загальнофізичній. Особливе значення надають ігровому методу, оскільки він дозволяє поєднувати розвиток сили, швидкості та спритності з активним включенням уваги та розумової діяльності. Вважають, що саме в ігровій діяльності підлітки набувають здатності до швидкого прийняття рішень, оцінки ситуації та ефективного використання своїх рухових можливостей у конкретному контексті гри [62].

Фахівці відзначають, що фізичні якості є основою рухових здібностей, які поділяють на:

- ✓ силові;
- ✓ швидкісні;
- ✓ швидкісно-силові;
- ✓ координаційні;
- ✓ загальну і спеціальну витривалість.

Вважають, що розвиток цих здібностей забезпечує успішне виконання як простих, так і складних рухових дій. При цьому швидкість, сила і витривалість проявляються як у циклічних (біг, стрибки), так і у ациклічних (стрибок з ривком, кидок м'яча) рухових актах. На думку сучасних дослідників, у баскетболі 3х3 ці здібності визначають ефективність технічних прийомів, швидкість реакції на ігрову ситуацію, здатність до маневру та підтримання високої інтенсивності гри протягом короткого часу [45].

Таким чином, науковці вважають, що системне виховання фізичних якостей у підлітків базової середньої освіти є основою не лише спортивної підготовки, а й загального фізичного розвитку. Саме у підлітковому віці формуються фундаментальні рухові навички, що забезпечують подальший успіх у спортивних іграх та активному способі життя.

У середовищі сучасних методистів та практиків фізичного виховання панує думка, що силовий потенціал особистості виступає фундаментальним чинником успішності рухової діяльності. Ця якість характеризується здатністю м'язового апарату школяра генерувати необхідну потужність для подолання зовнішніх перешкод або утримання статичних позицій під впливом опору [22]. Вважають, що розвиток сили у школярів базової середньої освіти (11–14 років) є особливо важливим, оскільки саме в цьому віці організм характеризується високою пластичністю нервової системи, достатньо сформованими серцево-судинною та дихальною системами, а також активним ростом м'язово-скелетної системи.

Сила забезпечує ефективність виконання різноманітних рухових дій: утримання позиції при боротьбі за м'яч, стрибки під кільцем, ривки та блокування, що є невід'ємною частиною баскетболу 3х3. Педагогі-фізкультурники вважають, що саме сила створює базу для подальшого розвитку швидко-силових якостей та витривалості, дозволяючи учням підтримувати високу інтенсивність гри протягом усього уроку або змагальної сесії.

Силові здібності поділяють на кілька видів.

Власне силові здібності – здатність проявляти м'язову силу у відносно повільних рухах. Ця якість забезпечує школярам можливість контролювати своє тіло, утримувати рівновагу під час контакту з суперником, виконувати статичні позиції та стабільні рухи.

Швидкісно-силові здібності – здатність долати опір із максимальною швидкістю. У баскетболі 3х3 ця якість проявляється під час раптових ривків до м'яча, швидких стартів і стрибків для підбору, що визначає успіх атак та захисту [65].

Силова витривалість – здатність тривалий час утримувати певне навантаження, наприклад, активно рухатися на майданчику протягом гри або уроку фізичної культури без суттєвого зниження ефективності рухів.

Силова спритність – здатність ефективно змінювати напрямки руху та долати опір у швидких маневрах. Вважають, що ця якість дозволяє учням успішно виконувати координаційно складні рухи, реагувати на дії суперника та швидко адаптуватися до змін умов гри [24].

Засоби розвитку сили включають вправи із зовнішнім опором, із використанням власної ваги та ізометричні вправи. На думку фахівців, саме комплексне поєднання різних методів та засобів забезпечує оптимальний розвиток силових якостей у підлітків.

Швидкісні здібності визначають здатність учнів базової середньої освіти виконувати рухові дії у мінімальний проміжок часу. Фахівці з фізичного виховання вважають, що саме швидкість реакції, швидка зміна рухів та вміння миттєво реагувати на ситуацію є фундаментальними для спортивних ігор, де кожен момент може впливати на результат гри [41].

Елементарні форми швидкісних здібностей включають:

- ✓ швидкість одиночного руху – здатність виконати певний рух максимально швидко, наприклад, короткий спринт до м'яча;
- ✓ частоту рухів – швидкість повторення однакових рухів за одиницю часу;

✓ швидкість реакції на сигнал – вміння миттєво відреагувати на зовнішній стимул, наприклад, команду вчителя чи рух суперника.

Комплексні форми швидкісних здібностей проявляються у здатності:

- ✓ швидко розганятися на старті та різко змінювати темп руху;
- ✓ підтримувати високу швидкість протягом руху, зберігаючи контроль над тілом та м'ячем;
- ✓ миттєво переключатися між різними руховими діями, комбінуючи біг, стрибки та зміни напрямку руху.

На думку педагогів і тренерів, у баскетболі 3х3 швидкісні здібності є критично важливими, оскільки саме завдяки їм учні можуть швидко здійснювати ривки до м'яча, змінювати напрямок руху під час атак і захисту, своєчасно реагувати на дії суперника та ефективно виконувати технічні прийоми.

Вважають, що розвиток швидкісних здібностей у підлітків базової середньої освіти формує основу для високої рухової активності на уроках фізичної культури, сприяє формуванню координаційних навичок і забезпечує можливість успішної участі у динамічних ігрових ситуаціях. Крім того, швидкісні здібності допомагають учням ефективно інтегрувати фізичні дії з прийняттям рішень, що розвиває їхню психомоторну підготовку та швидкість мислення під час гри.

Витривалість визначають як здатність організму здобувача базової середньої освіти тривалий час виконувати рухові дії при високій інтенсивності з мінімальним зниженням ефективності. Фахівці з фізичного виховання зазначають, що розвиток витривалості у підлітків відбувається як через загальну фізичну активність, так і через систематичну участь у різних формах рухової діяльності, зокрема ігровій та спортивній [51].

Виділяють два основні типи витривалості:

- ✓ загальна витривалість – забезпечує здатність учнів виконувати тривалі рухові дії помірної інтенсивності, що важливо для підтримання

активності протягом уроків фізичної культури та повсякденних рухових активностей;

- ✓ спеціальна витривалість – визначає ефективність виконання рухів у конкретному виді діяльності, наприклад у баскетболі 3х3, де гра характеризується короткими сплесками високої інтенсивності з мінімальними перервами.

На думку педагогів і тренерів, витривалість є однією з ключових фізичних якостей у баскетболі 3х3, оскільки вона дозволяє учням підтримувати високу активність протягом усієї гри, виконувати ривки, стрибки та швидкі маневри, зберігаючи точність та ефективність рухових дій [66].

Вважають, що системне формування витривалості у підлітків сприяє загальному фізичному розвитку, покращує адаптацію серцево-судинної та дихальної систем до навантажень, а також зміцнює психофізіологічну готовність до інтенсивних рухових дій, що позитивно впливає на успішність участі у спортивних іграх та уроках фізичної культури.

На думку більшості педагогів і фахівців з фізичного виховання, гнучкість є морфофункціональною властивістю організму, що визначає здатність суглобів до виконання рухів з максимальною амплітудою. Вважають, що формування гнучкості у підлітків базової середньої освіти (11–14 років) є особливо ефективним через високу еластичність м'язів, сухожилів та зв'язок, що спостерігається у цьому віковому періоді [34].

Класифікація гнучкості передбачає такі форми:

- ✓ активна та пасивна – залежно від того, чи рух виконується власними силами м'язів чи за допомогою зовнішнього впливу;
- ✓ динамічна та статична – рухлива (здійснюється під час руху) та утримувана (утримання положення) гнучкість;
- ✓ загальна та спеціальна – загальна спрямована на всебічний розвиток рухливості, спеціальна – на розвиток рухливості, необхідної для конкретного виду діяльності або спорту.

У контексті баскетболу 3х3 розвиток гнучкості є важливому для підлітків, оскільки забезпечує:

- ✓ високу стрибкову активність при підборі м'яча та блоках;
- ✓ швидке та безпечне маневрування під час зміни напрямку руху;
- ✓ контроль м'яча та ефективне виконання технічних елементів гри.

Вважають, що системне формування гнучкості у школярів сприяє зниженню ризику травм, підвищенню ефективності рухів та підготовленості до інтенсивних рухових дій на уроках фізичної культури та спортивних іграх.

Спритність визначають як здатність швидко та точно координувати рухи відповідно до змінних умов ігрової ситуації. На думку фахівців, у баскетболі 3х3 це проявляється через:

- ✓ швидке реагування на рухи суперника;
- ✓ точне передавання м'яча;
- ✓ зміну напрямків руху та виконання технічних прийомів під час високої інтенсивності гри.

Сучасна теорія фізичного виховання диференціює координаційну підготовленість за кількома ключовими векторами:

- ✓ кінестетична диференціація – спроможність школяра точно оцінювати та коригувати просторові координати, часові інтервали та силове навантаження під час виконання рухових актів;
- ✓ постуральна стійкість – здатність до збереження та відновлення стабільного положення тіла як у статичних позах, так і під час активного переміщення (динамічна рівновага);
- ✓ м'язова релаксація – навичка раціонального розподілу зусиль, що дозволяє реалізовувати технічні елементи без надмірного напруження м'язів-антагоністів, забезпечуючи плавність та економічність рухів.

Вважають, що розвиток спритності та координаційних здібностей у підлітків базової середньої освіти сприяє ефективному опануванню технічних елементів гри, підвищує безпеку рухів та дозволяє успішно виконувати маневри під час уроків фізичної культури та спортивних ігор [18].

Таким чином, фізичні якості здобувачів базової середньої освіти (сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність) являють собою фундаментальну морфофункціональну основу їхньої рухової підготовленості. Успішність опанування варіативного модуля «Баскетбол 3х3» безпосередньо залежить від рівня розвитку цих якостей, оскільки динамічний ігровий формат вимагає комплексного прояву швидкісно-силових та координаційних здібностей. Наукові дані підтверджують, що вік 11–14 років є найбільш чутливим для цілеспрямованого виховання цих якостей, а їх формування повинно відбуватися з урахуванням індивідуальних анатомо-морфологічних і психофізіологічних чинників. Отже, систематизація та обґрунтування ефективних методичних підходів до розвитку фізичних якостей засобами баскетболу 3х3 є ключовою умовою підвищення загальної фізичної підготовленості учнів та реалізації освітнього потенціалу дисципліни [67].

1.2. Вікові, анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості розвитку здобувачів базової середньої освіти

Базовий середній вік здобувачів освіти визначається як 11–14 років і характеризується активним періодом пубертату та підліткової кризи [31]. У цей період у школярів відбуваються значні фізіологічні зміни, зокрема прискорене зростання скелета і м'язової маси, формування серцево-судинної та дихальної систем, а також зміни у гормональному фоні, що безпосередньо впливають на фізичну активність та витривалість [8]. Психологічний аспект цього етапу також є надзвичайно важливим: підлітки демонструють підвищену емоційну чутливість, змінливість настрою та потребу у самоствердженні, що може впливати на рівень мотивації до навчання та участі у спортивних іграх [4]. Крім того, соціальні зміни, такі як формування міжособистісних стосунків і потреба у спільній діяльності з ровесниками, створюють передумови для розвитку командних навичок та взаємодії у групі.

Урахування цих фізіологічних, психологічних і соціальних особливостей учнів середнього шкільного віку є ключовим при організації навчального процесу. Саме в цей період фізична активність і цілеспрямовані вправи відіграють особливу роль у формуванні рухових компетентностей, розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості [35]. Підвищення рівня фізичної підготовки у дітей 11–14 років сприяє не лише покращенню здоров'я та загальної фізичної форми, а й підтримує психологічну стійкість, сприяє соціалізації та формує позитивне ставлення до колективної діяльності.

Концепція Нової української школи ставить у пріоритет персоналізацію освітнього шляху та розвиток стратегічно важливих здатностей дитини. У цьому вимірі фізичне благополуччя, комунікативна гнучкість та досвід колективної взаємодії розглядаються як фундаментальні складники життєвого успіху школяра [17]. Продуктивним механізмом втілення цих орієнтирів виступає варіативний модуль. Цей структурний елемент програми дозволяє гнучко коригувати зміст занять, орієнтуючись на запити та актуальну підготовленість учнів. Це не лише сприяє інтенсивному розвитку локомоторних функцій, а й створює сприятливе середовище для усвідомленого вибору активного дозвілля [64].

Варіативний модуль у контексті НУШ спрямований на гармонійне поєднання навчальної діяльності та фізичної активності, що особливо актуально у період 11–14 років, коли потреба у самореалізації, спільній діяльності та підтримці фізичного розвитку є максимально високою [9]. У цей віковий період підлітки активно формують своє «я», шукають власні інтереси та намагаються проявити себе в колективі, тому навчання повинно враховувати їхні індивідуальні особливості та надавати можливість для вибору форм діяльності. Варіативний модуль створює педагогам можливість організовувати заняття так, щоб кожен учень міг відчути свою успішність, отримати задоволення від участі у фізичній активності та розвивати власні фізичні якості.

Гнучкість такого підходу дозволяє інтегрувати широкий спектр спортивних дисциплін та ігрових форматів, адаптуючи навантаження до актуального функціонального стану та персональних запитів підлітків. Крім суто атлетичного прогресу, робота в межах модуля стає потужним стимулом для вироблення звички до систематичного тренування та зміцнення комунікативних зв'язків у колективі. Паралельно з удосконаленням базових кондицій – від швидкісних характеристик до силового потенціалу – у школярів формуються навички оперативної побудови стратегій і прийняття рішень у динамічних ігрових ситуаціях [62]. Такий інтегрований формат занять не лише оптимізує соматичний розвиток, а й забезпечує когнітивну стимуляцію, що є критично важливим для цілісного становлення особистості підлітка.

Функціонування варіативного модуля в системі фізичного гартування учнів 5–9 класів базується на низці концептуальних особливостей, що визначають його високу педагогічну цінність.

Суб'єктність та мотиваційний потенціал. Ключовою перевагою є можливість персоналізації освітньої траєкторії. Надаючи підліткам право вибору між спортивними дисциплінами чи рухливими іграми, педагог трансформує заняття відповідно до індивідуальних уподобань школярів [42]. Це активізує внутрішні мотиваційні резерви, перетворюючи фізичну активність на свідому потребу, а не обов'язок. Ситуація успіху та визнання власної значущості в обраному виді спорту суттєво покращують психоемоційний фон і формують стійку прихильність до навчального процесу.

Системна трансформація рухових здібностей. Методична структура модуля орієнтована на цілеспрямоване вдосконалення атлетичного профілю підлітка. Через впровадження спеціалізованих вправ та ігрових алгоритмів досягається планомірний приріст основних локомоторних показників – від швидкісно-силових характеристик до координаційної складності та гнучкості [12]. Важливо, що кожна дія в межах модуля не лише корегує фізичну форму, а й закладає біомеханічний фундамент для опанування складнотехнічних

спортивних навичок, що є критично важливим у період інтенсивного біологічного дозрівання.

Синергія когнітивного та соціального розвитку. Варіативний компонент забезпечує органічне поєднання рухової активності з інтелектуальним та соціальним навчанням. Під час гри учні не просто виконують вправи, а інтегруються в систему правил, опановують тактичні схеми взаємодії та навички стратегічного мислення в умовах дефіциту часу. Таке середовище сприяє комплексному становленню особистості, де розвиток тілесних якостей відбувається паралельно з тренуванням уваги, оперативної пам'яті та комунікативної гнучкості [24]. Як наслідок, кожне заняття перетворюється на цілісний простір розвитку, де фізичне вдосконалення невіддільне від формування життєвих компетентностей.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що варіативний модуль виступає унікальною платформою, де персоналізація навчання синергічно поєднується з фізичним загартуванням та інтелектуальною інтеграцією. Такий підхід закладає фундамент для формування стійкої звички до здорового способу життя у підлітковий період.

У сучасній практиці фізичного виховання одним із найбільш релевантних засобів реалізації цього модуля є баскетбол 3х3. Дана дисципліна повною мірою відповідає концептуальним вимогам Модельної програми НУШ, оскільки забезпечує органічне поєднання атлетичного розвитку, соціальної адаптації та високої зацікавленості учнів у результатах своєї діяльності [1].

Вплив на морфофункціональний розвиток та атлетизм. Специфіка баскетболу 3х3 детермінує інтенсивне вдосконалення всього спектра фізичних спроможностей школярів. Динаміка ігрового процесу вимагає від учнів високого рівня мобілізації витривалості, швидкісно-силових характеристик та координаційної точності. Кожен технічний елемент – від акцентованого дриблінгу до прихованої передачі чи кидка у стрибку активує різні м'язові ланцюги та стимулює нейромоторну реакцію [28].

Такий комплексний вплив на організм підлітка не лише підвищує рівень його технічної майстерності, а й суттєво розширює адаптаційні резерви здоров'я, що є критично важливим завданням для середньої ланки освіти. Висока щільність ігрових дій у баскетболі 3х3 створює умови для природного розвитку спритності та просторової орієнтації, перетворюючи кожне заняття на інтенсивний тренінг психофізичних можливостей дитини.

Не менш важливим є розвиток командної взаємодії. У форматі 3х3 учні працюють у невеликих командах, що стимулює ефективну комунікацію, взаємодопомогу та здатність до спільного прийняття рішень. Гра в міні-команді формує навички стратегічного мислення, вчить планувати дії у команді, оцінювати дії партнерів і враховувати потреби інших, що є важливим компонентом соціального розвитку школярів [45].

Ще одним важливим аспектом є ігрова мотивація та активність. Формат 3х3 забезпечує високий рівень залученості всіх учасників, адже кожен гравець постійно задіяний у процесі гри. Це стимулює бажання брати участь у фізичній активності, підтримує інтерес до занять та значно підвищує ефективність розвитку фізичних якостей [66].

Нарешті, баскетбол 3х3 забезпечує виконання навчальних цілей програми НУШ. Інтеграція рухових навичок та елементів гри дозволяє учням одночасно розвивати фізичні якості та засвоювати основи спортивної техніки, що відповідає вимогам Модельної програми щодо формування фізичної компетентності школярів.

Таким чином, баскетбол 3х3 виступає як практичний та універсальний інструмент реалізації варіативного модуля, поєднуючи ефективний фізичний розвиток учнів із задоволенням від навчальної діяльності та формуванням соціальних компетентностей. Його використання сприяє комплексному розвитку школярів, робить заняття більш цікавими та мотивуючими, а також створює умови для формування активного та здорового способу життя.

Важливо підкреслити, що ефективність застосування баскетболу 3х3 як складової варіативного модуля значною мірою залежить від вікових

особливостей учнів, на які слід орієнтуватися під час планування та проведення занять. Період 11–14 років є ключовим етапом розвитку підлітків, оскільки саме в цей час відбувається активне формування базових фізичних якостей і рухових навичок, що закладають фундамент подальшої фізичної підготовки [69].

Цей етап характеризується інтенсивним пубертатним ростом, який супроводжується значними гормональними змінами, прискореним розвитком скелетно-м'язової системи, збільшенням м'язової маси та трансформацією пропорцій тіла. Одночасно відбувається активне формування кістково-м'язового апарату, зростання довжини кінцівок, грудної клітки та плечового поясу, що створює умови для підвищення рухових можливостей школярів.

Даний віковий етап характеризується глибокою трансформацією особистісної та соціальної сфер: у підлітків актуалізується потреба у визнанні власного статусу, відбувається активна ідентифікація індивідуальності та пошук ефективних моделей міжособистісної взаємодії. Впровадження баскетболу 3х3 у цей період є педагогічно обґрунтованим кроком, оскільки специфіка гри створює ідеальні умови для конструктивного самоствердження в межах малої групи.

Командний формат 3х3 не лише відповідає біологічним запитам організму, що розвивається, а й виступає каталізатором соціального дозрівання. Швидка зміна ігрових ролей та необхідність постійної комунікації на майданчику змушують школярів відпрацьовувати навички партнерської підтримки та колективної відповідальності. Таким чином, баскетбол 3х3 забезпечує синергію фізичного вдосконалення та формування життєвих компетентностей, що суттєво підсилює внутрішню мотивацію до регулярної рухової активності [22].

Ці вікові зміни створюють унікальні умови для розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Зокрема, сила починає проявлятися як здатність долати опір власним тілом або зовнішнім навантаженням, швидкість – як здатність здійснювати рухи у

мінімальні терміни, а витривалість – як здатність підтримувати високу активність протягом тривалого часу. Гнучкість забезпечує ефективність і безпеку рухів, а спритність і координація сприяють точності виконання технічних дій і адаптації до зміни умов гри.

Разом з тим, підлітковий етап супроводжується зростанням ризику виникнення травм через гетерохронність (нерівномірність) розвитку опорно-рухового апарату. Темпи росту трубчастих кісток часто випереджають адаптаційні можливості м'язово-зв'язкового комплексу, що провокує функціональну нестабільність суглобів та знижує стійкість до перенапружень. Даний аспект набуває особливого значення в контексті баскетболу 3х3 – дисципліни з екстремальною динамікою, що насичена стрибковими елементами, вибуховими прискореннями та різкою зміною вектора руху [19]. У зв'язку з цим, дозування фізичних впливів має базуватися на суворому врахуванні темпів біологічного дозрівання, поточних кондицій та індивідуального рухового ліміту кожного школяра.

Анатомо-фізіологічні особливості. Організм підлітків 11–14 років відзначається гетерохронністю розвитку, тобто нерівномірним формуванням органів і систем. Наприклад, швидкий приріст довжини кісток рук і ніг часто випереджає розвиток м'язової маси, що знижує стабільність суглобів і підвищує ризик травмування при різких рухах або контактних іграх. Система серцево-судинна і дихальна вже досягає достатнього рівня зрілості для помірних і інтенсивних навантажень, але її здатність адаптуватися до тривалих і екстремальних фізичних впливів формується поступово [29].

Особливе значення у цьому віці набуває формування швидкісно-силових якостей і витривалості, оскільки саме в цей період організм підлітків найбільш чутливий до розвитку вибухової сили, короткочасної сили та аеробно-анаеробної витривалості. Ці показники безпосередньо впливають на ефективність виконання технічних прийомів у баскетболі 3х3, таких як швидкі ривки до м'яча, стрибки для підбору, блокування та швидка зміна напрямку руху [65].

Не менш важливим є розвиток гнучкості та координаційних здібностей, оскільки підвищена еластичність м'язів, сухожилів і зв'язок у підлітків сприяє розширенню амплітуди рухів у суглобах, підвищенню точності технічних дій та зменшенню ризику травм. Координація рухів забезпечує ефективне управління тілом під час складних маневрів, швидких стартів і зупинок, а також підтримку рівноваги при виконанні стрибкових і контактних дій [34].

Психолого-педагогічні особливості. Підлітковий вік характеризується активним становленням особистості, що проявляється у прагненні до самостійності, підвищеній потребі в соціальному визнанні, бажанні брати на себе відповідальність та формуванні власних ціннісних орієнтирів. Значно зростає інтерес до спортивних ігор, змагань та колективних видів діяльності, оскільки вони дозволяють реалізувати потребу в досягненнях, самоствердженні та соціальній взаємодії з однолітками.

На даному етапі ключового значення набувають групова синергія та мотиваційні чинники. У процесі ігрової діяльності підлітки опановують складні механізми міжособистісної координації, розвивають навички вербальної та невербальної комунікації, а також вчаться динамічному розподілу ігрових функцій залежно від ситуації на майданчику. Формат баскетболу 3х3 виступає оптимальним інструментом для інтеграції цих умінь, оскільки він органічно поєднує інтенсивний руховий режим із психосоціальною адаптацією. Гра вимагає від учасників високої швидкості когнітивних процесів: здатності миттєво аналізувати ігрову диспозицію, обирати найбільш раціональні варіанти дій та гнучко реагувати на непередбачувані зміни умов змагання [51].

Крім того, підлітки цього віку активно реагують на педагогічну підтримку та стимулювання, що робить важливим використання диференційованих підходів, індивідуальних завдань і позитивного підкріплення для підтримки мотивації до систематичної фізичної активності та ігрових тренувань.

Важливим аспектом психолого-педагогічного розвитку підлітків є формування командної взаємодії та мотивації. У віці 11–14 років школярі починають активно усвідомлювати значення співпраці для досягнення спільних цілей, розвивають здатність враховувати дії інших членів команди та коригувати власну поведінку залежно від контексту гри. Саме тому ігрові методи навчання, зокрема в баскетболі 3х3, набувають особливої ефективності, оскільки вони поєднують фізичну активність із розвитком соціальних та когнітивних навичок.

Участь у командних іграх стимулює розвиток самоконтролю, дисципліни та відповідальності за власні дії, формує навички конструктивної взаємодії та взаємної підтримки в колективі. Підлітки вчаться координувати власні рухові дії з діями партнерів, приймати спільні рішення у змінних ігрових ситуаціях та оперативно адаптуватися до непередбачуваних умов. Цей процес не лише підвищує ефективність виконання технічних та тактичних елементів гри, а й сприяє гармонійному психофізіологічному розвитку, формуючи здатність контролювати емоції, витримувати стресові ситуації та підтримувати високу активність протягом тривалого часу [18].

Резюмуючи вищевикладене, можна стверджувати, що сукупність анатомо-функціональних та психолого-педагогічних характеристик учнів 11–14 років формує оптимальний сенситивний період для акцентованого виховання рухових здібностей. Інтенсивна морфологічна перебудова м'язового апарату в поєднанні з пластичністю нервової системи сприяє прогресу в швидкості реакцій, координаційній стійкості та здатності організму до ефективної рекуперації (відновлення) після навантажень.

Науково обґрунтована інтеграція цих чинників у тренувальний процес дозволяє не просто кількісно покращити показники кондиційних якостей, а й якісно трансформувати техніку рухів та рівень моторного контролю. Застосування стратегії диференційованого впливу забезпечує гармонійну адаптацію фізіологічних систем підлітка до специфічних навантажень, що є критично важливим для ігрових дисциплін, зокрема баскетболу 3х3. У цьому

виді спорту саме поєднання витривалості, координаційної точності та когнітивної швидкості стає визначальним фактором стабільності спортивних досягнень [67].

1.3. Методичні підходи та педагогічні принципи виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3х3»

Методика вдосконалення фізичного потенціалу школярів у межах модуля «Баскетбол 3х3» ґрунтується на синергії сучасних дидактичних підходів та врахуванні біологічних закономірностей розвитку організму підлітків 11–14 років [35]. Даний етап онтогенезу відзначається стрімкою трансформацією опорно-рухового апарату та високою лабільністю нервової системи, що відкриває широкі можливості для акцентованого виховання швидкісно-силового та координаційного компонентів [31].

З огляду на гетерохронність фізичного дозрівання (нерівномірність темпів росту) та варіативність вихідних кондицій учнів, організація занять потребує гнучкої диференціації навантажень. Формат баскетболу 3х3 ідеально відповідає цим вимогам: специфіка гри передбачає безперервну динаміку, субмаксимальну інтенсивність та активне включення кожного учасника в ігрову взаємодію [64]. Це дозволяє не лише стимулювати приріст витривалості та реактивності, а й трансформувати урок фізкультури у простір для відпрацювання соціальних навичок – від командної стратегії до персональної відповідальності за успіх колективу.

Методичні підходи

1. Комплексний підхід – передбачає гармонійне поєднання розвитку декількох фізичних якостей одночасно у процесі виконання рухових дій, пов'язаних із технікою та тактикою баскетболу 3х3 [9]. Такий підхід дозволяє не розділяти тренування фізичних і технічних аспектів гри, а формувати їх у єдиній системі. Наприклад, під час виконання вправ на швидкість і спритність

(короткі ривки, зміни напрямку, реакція на сигнал) одночасно відпрацьовується техніка ведення м'яча, орієнтація у просторі та здатність приймати швидкі рішення.

Комплексність проявляється у використанні рухових завдань, які розвивають одразу кілька систем організму: серцево-судинну, м'язову, дихальну та нервову. Наприклад, виконання серії інтенсивних ривків під час гри розвиває швидкісно-силові якості, сприяє підвищенню аеробної та анаеробної витривалості, а також удосконалює координацію рухів.

Крім того, комплексний підхід забезпечує взаємозв'язок між розвитком фізичних якостей і засвоєнням технічних елементів гри (передача, кидок, дриблінг, перехоплення). Так, під час вправ на передачу м'яча у русі учні водночас тренують точність, відчуття простору, силу м'язів верхнього плечового пояса та координаційні здібності. Завдяки цьому процес фізичного виховання набуває цілісності, а засвоєні рухові навички стають більш автоматизованими та стійкими у різних ігрових умовах.

Важливим аспектом комплексного підходу є його гнучкість: він дозволяє вчителю комбінувати різні типи навантаження (швидкісне, силове, координаційне, ігрове) у межах одного уроку, що підвищує інтерес учнів до занять і сприяє ефективнішому розвитку рухових якостей. Комплексні заняття також позитивно впливають на психоемоційний стан підлітків, оскільки поєднання динамічних дій з ігровими елементами знижує рівень втоми, зберігає високу мотивацію та створює позитивне емоційне тло під час уроків [21].

Комплексний підхід у вихованні фізичних якостей у межах варіативного модуля «Баскетбол 3х3» забезпечує взаємозв'язок між фізичною, технічною та тактичною підготовкою учнів, сприяє гармонійному розвитку рухових здібностей, формує стійку мотивацію до занять фізичною культурою та створює базу для подальшого спортивного вдосконалення.

2. Ігровий підхід – передбачає використання баскетболу 3х3 як навчальної гри, у якій природно поєднуються навчання, тренування та

виховання фізичних якостей [37]. Гра, як провідний вид діяльності підлітків, є найефективнішою формою організації рухової активності, оскільки вона поєднує елемент змагання, емоційності та творчого самовираження. Саме у грі створюються оптимальні умови для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей, оскільки рухові дії в ній мають природний і цілеспрямований характер.

У контексті варіативного модуля «Баскетбол 3х3» ігровий підхід набуває особливого значення, адже ця форма гри відрізняється високою динамічністю, інтенсивністю та безперервністю дій. На відміну від класичного баскетболу 5х5, формат 3х3 передбачає меншу кількість гравців і обмежений ігровий простір, що змушує кожного учня активно брати участь у грі, виконуючи як атакуючі, так і захисні дії [39]. Це створює умови для рівномірного навантаження всіх м'язових груп і підвищує ефективність розвитку фізичних якостей.

Завдяки ігровій формі навчання підлітки не лише виконують рухові завдання, а й діють у змінних умовах, що стимулює розвиток швидкості реакції, просторової орієнтації, здатності до миттєвого прийняття рішень і узгодженості рухів. У грі 3х3 учні постійно змінюють положення тіла, напрямки руху, швидкість пересування, виконують короткі прискорення, стрибки, передачі та кидки м'яча. Такі дії мають комплексний тренувальний ефект – розвивають як аеробну, так і анаеробну витривалість, удосконалюють роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищують силу й еластичність м'язів, покращують координацію та точність рухів [27].

Важливою педагогічною перевагою ігрового підходу є його мотиваційна складова. Підлітки 11–14 років від природи прагнуть змагальності, командної взаємодії, самоствердження та позитивних емоцій. Ігровий формат уроків відповідає цим психологічним потребам, сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, формує почуття відповідальності за результат команди, вчить працювати у колективі, дотримуватися правил та проявляти спортивну етику.

Ігровий метод, закладений у формат баскетболу 3х3, відкриває широкі перспективи для практичної імплементації принципів персоналізації навчання. Педагог отримує гнучкий інструментарій для корекції навчального процесу: від маніпулювання чисельним складом груп до варіювання тривалості ігрових сесій та трансформації просторових параметрів майданчика.

Така адаптивність дозволяє точно дозувати навантаження відповідно до поточного функціонального стану школярів. Зокрема, моделювання умов гри дозволяє фокусуватися на конкретних векторах підготовки: лімітовані за часом інтенсивні мікро-матчі акцентовано стимулюють швидкісно-силовий потенціал та нейромоторну реакцію, тоді як пролонговані ігрові серії орієнтовані на розвиток загальної витривалості та силової стійкості учнів.

Ігровий підхід також сприяє формуванню компетентнісного досвіду, коли учень не лише виконує вправи, а й розуміє їхній практичний зміст – як конкретна дія (передача, захист, ривок) впливає на результат гри. Це підвищує свідомість рухової діяльності, розвиває здатність аналізувати власні дії й приймати ефективні рішення в реальних ігрових ситуаціях.

Таким чином, ігровий підхід у вихованні фізичних якостей на уроках за варіативним модулем «Баскетбол 3х3» забезпечує цілісний розвиток учнів, поєднуючи фізичне, інтелектуальне та емоційно-вольове вдосконалення. Його застосування дозволяє досягти високого рівня залученості, позитивного емоційного стану та стійкого інтересу до занять фізичною культурою, що є ключовими передумовами формування здорового способу життя і подальшого спортивного самовдосконалення підлітків.

3. Диференційований підхід – ґрунтується на врахуванні індивідуальних особливостей учнів, що визначаються рівнем їхньої фізичної підготовленості, темпами біологічного розвитку, психофізіологічними характеристиками та рівнем мотивації до занять [8]. Такий підхід передбачає адаптацію змісту, інтенсивності, тривалості та способу виконання вправ до можливостей

кожного школяра, що є особливо важливим у роботі з учнями 11–14 років – вікової групи з вираженою неоднорідністю темпів розвитку.

У контексті варіативного модуля «Баскетбол 3х3» диференційований підхід забезпечує оптимальне дозування навантаження, підтримання позитивного емоційного стану й створення ситуації успіху для кожного учня. Під час організації занять учитель може застосовувати різні способи диференціації:

- ✓ за рівнем фізичної підготовленості (розподіл учнів на підгрупи для виконання вправ із різною кількістю повторень або тривалістю роботи);
- ✓ за функціональними можливостями (зменшення ігрового простору, часу активності, полегшення або ускладнення технічних завдань);
- ✓ за навчальними цілями (спрямування одних учнів на вдосконалення техніки передач, інших – на розвиток витривалості чи швидкісно-силових якостей).

Завдяки цьому кожен учень залишається залученим у навчальний процес, а тренувальний ефект досягається без перевантаження або втрати інтересу. Наприклад, у грі 3х3 учні з вищим рівнем підготовленості можуть отримувати завдання з підвищеною інтенсивністю (акцент на пресинг, швидкий перехід у напад), тоді як інші – виконувати дії у помірному темпі з більшим контролем техніки. Це сприяє поступовому підвищенню навантаження та розвитку необхідних фізичних якостей без ризику травм чи емоційного виснаження.

Диференціація навчальних впливів відіграє критичну роль у формуванні ціннісно-мотиваційного ставлення школярів до фізичної культури. Завдяки відповідності ігрового навантаження індивідуальному адаптаційному потенціалу дитини, заняття баскетболом 3х3 сприймаються не як виснажлива праця, а як простір для реалізації особистісних амбіцій. Психофізіологічна специфіка підлітків 11–14 років диктує необхідність у створенні ситуацій успіху, де кожен учень може відчути прогрес власної майстерності. Це забезпечує стабільний рівень залученості та нівелює ризики втрати інтересу

до спортивної діяльності, що часто спостерігається у цей кризовий віковий період.

Педагогічна ефективність диференційованого підходу підсилюється через використання змінних ігрових завдань. Наприклад, учитель може вводити різні умови гри: обмеження часу володіння м'ячем, зміну кількості торкань, варіативність у розміщенні гравців тощо. Такі прийоми дозволяють забезпечити не лише індивідуалізацію навантаження, а й розвиток тактичного мислення, гнучкості реакцій, витривалості та здатності швидко приймати рішення.

Отже, застосування диференціації при вихованні фізичних кондицій підлітків у форматі баскетболу 3х3 дозволяє максимально адаптувати педагогічні впливи до внутрішніх запитів та функціональних можливостей учнів. Це створює сприятливе середовище для стабілізації психоемоційного стану та зміцнення соматичного здоров'я молоді. Завдяки цілеспрямованому дозуванню навантажень та варіативності ігрових завдань, освітній процес трансформується у високоефективну систему всебічного розвитку, яка закладає надійний фундамент для подальшої активної життєдіяльності підлітків.

4. Модульно-компетентнісна стратегія базується на структуруванні освітнього контенту у вигляді логічно завершених блоків, що забезпечують комплексну трансформацію рухового потенціалу та ціннісних орієнтирів школярів [61]. Ця концепція синтезує структурну чіткість і послідовність модульного навчання з акцентом на практичній результативності. У такому контексті кінцевим продуктом навчання стає не просто ізольоване вміння, а інтегрована здатність учня оперативно та адекватно реалізовувати набутий досвід у динамічних умовах ігрового протиборства.

Реалізація модульно-компетентнісного підходу передбачає трикомпонентну побудову уроку:

- ✓ підготовчий блок спрямований на функціональну мобілізацію організму. Включає розминку для розігріву основних м'язових груп,

адаптацію кардіореспіраторної системи до навантажень та психологічне налаштування на завдання заняття;

- ✓ основний блок поєднує розвиток фізичних кондицій (сили, швидкості, координації) з відпрацюванням технічного арсеналу гри. Вправи виконуються в режимі, що імітує ігрові ситуації: дриблінг на швидкості, кидки під опором та групові тактичні маневри;

- ✓ підсумковий блок орієнтований на практичну апробацію навичок у форматі ігрового протиборства чи міні-турнірів. Це дозволяє закріпити рухові стереотипи в умовах змагання, забезпечити емоційне відновлення та проаналізувати результативність роботи.

Кожен навчальний модуль у структурі програми з фізичної культури розглядається як цілісний освітній блок, що має власні цілі, зміст, засоби та критерії оцінювання. У межах модуля «Баскетбол 3х3» це дозволяє планувати послідовне вдосконалення фізичних якостей і техніко-тактичних умінь, поєднуючи їх у єдиний освітній цикл. Учні засвоюють знання про правила гри, принципи командної взаємодії, техніку рухів і водночас формують такі компетентності, як комунікативна, соціальна, здоров'язбережувальна та ціннісно-мотиваційна.

Особливість цього підходу полягає в тому, що навчання набуває практико-орієнтованого характеру. Кожен учень не просто виконує рухові завдання, а розуміє їхню мету, зв'язок із реальними ігровими ситуаціями та значення для власного фізичного розвитку. Це забезпечує глибше усвідомлення процесу тренування, формує відповідальне ставлення до результату та розвиває здатність до самоконтролю й самооцінки.

Застосування модульно-компетентнісного підходу також створює умови для індивідуалізації навчання в межах кожного модуля. Учитель може варіювати зміст завдань, темп виконання або ступінь складності відповідно до підготовленості учнів, що підсилює ефективність педагогічного впливу. При цьому кожен урок виступає як завершена ланка у загальній системі

формування фізичних якостей, спрямованій на досягнення запланованого компетентнісного результату.

Педагогічний потенціал даного підходу реалізується через дотримання принципів наступності та адаптивності навчання. Навчальна траєкторія будується за вектором відпрацювання базових локомоцій до реалізації складних тактичних схем, що стимулює розвиток ініціативності та здатності учня до оперативного прийняття рішень у стресових умовах гри.

У підсумку, модульно-компетентнісна організація занять за напрямом «Баскетбол 3х3» гарантує цілісність освітнього впливу. Вона дозволяє органічно синтезувати фізичний розвиток із формуванням критично важливих соціальних навичок. Це не лише інтенсифікує навчально-тренувальний процес, а й закладає міцний фундамент для свідомого вибору активного дозвілля та підтримки власного здоров'я в майбутньому.

5. Круговий підхід – реалізується через організацію навчально-тренувального процесу у форматі станційного або послідовного виконання вправ, де кожна «станція» відповідає за розвиток певної фізичної якості чи вдосконалення конкретного технічного елемента гри [60]. Така форма роботи поєднує динамічність, варіативність і чітку структурованість, що робить її надзвичайно ефективною у вихованні сили, швидкості, витривалості та спритності в учнів середнього шкільного віку.

Круговий підхід ґрунтується на принципі поступового ускладнення завдань і раціонального чергування навантаження та відпочинку. Учні послідовно переходять від однієї вправи до іншої, виконуючи їх за певний час або кількість повторень, після чого здійснюється коротка пауза для відновлення. Це забезпечує оптимальне тренувальне навантаження та дозволяє розвивати декілька фізичних якостей одночасно.

У межах варіативного модуля «Баскетбол 3х3» круговий підхід набуває особливої ефективності, оскільки він моделює динаміку гри, яка характеризується чергуванням коротких вибухових дій (спринти, ривки, стрибки, передачі) з короткими періодами активного відпочинку. Наприклад,

на одній станції можуть виконуватися вправи на швидкість (короткі прискорення з веденням м'яча), на іншій – стрибкові елементи (кидки після відскоку), на третій – вправи на витривалість (інтервальні переміщення з м'ячем і без нього), а на четвертій – вправи на координацію чи точність передач.

Застосування кругового підходу також сприяє активізації самостійності учнів, адже вони вчать контролювати час виконання, темп роботи, техніку рухів та власний рівень стомлення. Це формує відповідальність, дисципліну, здатність до самооцінки та раціонального розподілу зусиль. Крім того, виконання завдань у малих групах або парами стимулює змагальність, підтримує емоційний тонус і підвищує мотивацію до занять.

З педагогічної точки зору, круговий підхід має низку переваг:

- ✓ економність часу – дозволяє залучити всіх учнів до активної роботи одночасно;
- ✓ варіативність навантаження – учитель може легко змінювати кількість станцій, тривалість роботи, тип вправ залежно від мети уроку;
- ✓ комплексний вплив – поєднує розвиток різних фізичних якостей у межах одного заняття;
- ✓ наочність результатів – учні бачать власний прогрес, що підвищує зацікавленість і самооцінку.

Особливо важливо, що такий формат відповідає віковим особливостям підлітків 11–14 років: висока потреба у русі, зміні діяльності, емоційній насиченості уроку. Завдяки чергуванню вправ та динамічному темпу круговий підхід дозволяє уникнути монотонності, підтримувати інтерес протягом усього заняття й забезпечує оптимальний баланс між фізичним навантаженням і психологічним комфортом.

Резюмуючи, можна стверджувати, що впровадження колового тренування в межах модуля «Баскетбол 3х3» виступає потужним стимулом для інтенсифікації рухового режиму учнів. Цей підхід забезпечує комплексний

вплив на розвиток аеробної витривалості, вибухової сили та координаційної точності.

Регулярне використання такої методики не лише оптимізує фізичні кондиції школярів, а й сприяє становленню навичок самоконтролю та групової синергії. Це знаходить пряме відображення у зростанні ефективності ігрових дій та формуванні стійкої зацікавленості підлітків у систематичному вдосконаленні своєї фізичної культури.

Педагогічні принципи

1. Принцип поступовості та систематичності – є одним із фундаментальних у процесі виховання фізичних якостей, оскільки забезпечує раціональну побудову навчально-тренувального процесу та безпечну адаптацію організму до фізичних навантажень. Його суть полягає в тому, що інтенсивність, обсяг і складність вправ збільшуються поступово, у логічній послідовності від простих рухових дій до складних ігрових комбінацій, а навчання та тренування проводяться систематично, із дотриманням принципу безперервності впливу [57].

Застосування цього принципу у варіативному модулі «Баскетбол 3х3» означає, що кожен урок має спиратися на попередні результати й водночас створювати передумови для подальшого прогресу. Наприклад, спочатку учні опановують базові елементи техніки – ведення м'яча, передачу, кидок, пересування в захисті, а потім переходять до складніших ігрових комбінацій, що вимагають швидкості прийняття рішень, координації та витривалості. Поступове підвищення інтенсивності та координаційної складності дозволяє уникнути перевантажень, зберегти інтерес до занять і водночас забезпечити ефективне формування рухових умінь.

Систематичність у реалізації цього принципу передбачає регулярність занять, послідовне повторення вправ та підтримання безперервності тренувального процесу. Для учнів середнього шкільного віку це особливо важливо, оскільки саме сталість рухової активності сприяє стабільному зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку серцево-судинної системи,

формуванню правильної постави та покращенню координації. Пропуски або нерегулярність занять знижують тренувальний ефект, ускладнюють засвоєння техніки й порушують логіку розвитку фізичних якостей.

Реалізація принципу поступовості й систематичності в навчальному процесі з баскетболу 3х3 також передбачає чітке планування та контроль навантаження. Учитель має поступово збільшувати обсяг ігрового часу, інтенсивність вправ, кількість повторень, а також вводити нові технічні елементи лише після засвоєння попередніх. Наприклад, розвиток швидкості й спритності може починатися з базових прискорень і змін напрямку руху без м'яча, а пізніше – з м'ячем та у змагальних умовах.

У педагогічному аспекті цей принцип забезпечує психологічний комфорт і відчуття успіху для кожного учня, адже послідовне ускладнення завдань дозволяє уникнути перевантаження, зберегти впевненість у власних силах і підтримати високу мотивацію до занять. Учні бачать власний прогрес, що формує позитивне ставлення до фізичної активності й сприяє вихованню наполегливості, дисциплінованості та цілеспрямованості.

Таким чином, дотримання принципу поступовості та систематичності у процесі виховання фізичних якостей за варіативним модулем «Баскетбол 3х3» створює умови для гармонійного розвитку підлітків, підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та запобігання перенапруженню чи травмуванню. Цей принцип забезпечує стабільний приріст фізичної підготовленості, сприяє зміцненню здоров'я та формує основу для подальшого вдосконалення в спортивній діяльності.

2. Принцип наочності та доступності – є одним із ключових педагогічних принципів у процесі виховання фізичних якостей школярів, оскільки забезпечує ефективне засвоєння рухових дій через зорове, слухове та практичне сприйняття. Наочність у навчанні фізичної культури передбачає демонстрацію вправ, зразкове виконання технічних елементів, використання відео- і фотоілюстрацій, моделювання ігрових ситуацій, що дозволяє учням краще зрозуміти структуру руху та кінцеву мету дії [63].

У контексті варіативного модуля «Баскетбол 3х3» принцип наочності набуває особливої ваги, оскільки техніка гри включає велику кількість координаційно складних дій – ведення м'яча з одночасним контролем суперника, швидкі зміни напрямку руху, стрибки, передачі та кидки. Для учнів середнього шкільного віку (11–14 років), у яких переважає наочно-образне мислення, демонстрація правильного виконання вправ допомагає створити чіткий руховий образ, що полегшує подальше відтворення. Візуальний показ учителем або більш підготовленим учнем викликає наслідування, стимулює зацікавленість і підвищує ефективність навчання.

Принцип доступності передбачає підбір вправ і завдань відповідно до вікових, психофізіологічних і індивідуальних особливостей учнів, а також поступове ускладнення матеріалу в міру засвоєння попереднього. У «Баскетболі 3х3» це означає, що на початковому етапі учням пропонуються прості елементи – ведення м'яча на місці, передача партнеру, ловіння та виконання кидка без опору. Після опанування базової техніки вводяться елементи змагальності, рухові ігри, естафети, тренування в парах чи малих групах, що розвивають спритність, швидкість реакції та координацію.

Використання вербального пояснення разом із показом дозволяє конкретизувати завдання, акцентувати увагу на ключових деталях техніки, положенні тіла, ритмі руху. Наприклад, під час демонстрації кидка в кошик учитель супроводжує показ короткими інструкціями: «ноги на ширині плечей», «ліктьовий суглоб під м'ячем», «кидання з фінальним розгинанням кисті». Така комбінація візуального і словесного впливу підсилює розуміння та запам'ятовування рухової дії.

Ефективність реалізації принципу наочності підвищується через використання моделювання ігрових ситуацій, коли учні бачать практичний сенс вправ у контексті гри. Наприклад, тренувальні вправи на передачу м'яча чи швидку зміну напрямку можуть виконуватися у вигляді коротких ігрових епізодів 1х1 або 2х2, що розвиває не лише технічну майстерність, а й тактичне мислення [44].

Реалізація засад наочності та дидактичної доступності гарантує збалансовану динаміку освітнього процесу. Такий підхід запобігає когнітивному та фізичному перевтомленню підлітків, оскільки складність завдань корелює з їхніми актуальними можливостями. Це дозволяє утримувати високий рівень зацікавленості та створювати стійку ситуацію успіху.

Як наслідок, у школярів зміцнюється віра у власний потенціал, що є ключовим стимулом для зростання внутрішньої мотивації. Формування сприятливого емоційного клімату на заняттях не лише підвищує результативність тренувань, а й сприяє позитивному сприйняттю фізичної культури як невід'ємної частини життя.

Таким чином, реалізація принципу наочності та доступності у варіативному модулі «Баскетбол 3х3» забезпечує цілісне поєднання навчального, розвивального й виховного впливу. Учні засвоюють технічні прийоми швидше, усвідомлюють їхню ігрову доцільність і розвивають фізичні якості в умовах позитивної, доступної та мотивувальної атмосфери навчання.

3. Принцип активності та самостійності базується на залученні учнів до усвідомленого виконання вправ та прийняття оперативних рішень у грі. Це безпосередньо стимулює прогрес у швидкості реакції, координації та спритності. Активна позиція школяра не лише пришвидшує опанування рухових навичок, а й розвиває персональну відповідальність за результат та ініціативність у складних ігрових епізодах [40].

У межах варіативного модуля «Баскетбол 3х3» принцип активності та самостійності реалізується через:

- ✓ виконання учнями вправ у змінних ігрових ситуаціях, де вони обирають стратегію дій;
- ✓ залучення до міні-ігор та тренувальних епізодів, які моделюють реальні умови гри;
- ✓ самоконтроль та взаємоконтроль у командних вправах, що розвиває здатність оцінювати власні рухи та коригувати їх;

✓ прийняття рішень у швидкоплинних ігрових моментах (передача, перехоплення, кидок), що активізує розумову діяльність і підвищує швидкість реакції.

Застосування цього принципу дозволяє поєднати фізичне, інтелектуальне та емоційне вдосконалення учнів, сприяє формуванню мотивації до навчання, розвитку самостійності, дисципліни та ініціативності. Крім того, активна участь підлітків 11–14 років у грі забезпечує високий рівень залученості, позитивний емоційний фон і ефективність розвитку фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності у баскетболі 3х3.

4. Принцип індивідуалізації та диференціації – передбачає адаптацію вправ за інтенсивністю, тривалістю та складністю відповідно до фізичних можливостей, рівня підготовленості та психологічних особливостей кожного учня. Реалізація цього принципу дозволяє забезпечити максимальну ефективність тренувального впливу, уникнути перевантажень і травм, а також підтримати позитивний емоційний стан школярів під час занять [38].

У межах варіативного модуля «Баскетбол 3х3» принцип індивідуалізації та диференціації реалізується через:

- ✓ підбір вправ із різним рівнем складності залежно від фізичної підготовки учнів;
- ✓ зміну тривалості та інтенсивності виконання вправ для різних груп або індивідуально;
- ✓ використання варіативних ігрових завдань, де кожен учень може проявити власні сильні сторони і працювати над удосконаленням слабших;
- ✓ поступове ускладнення вправ у міру освоєння попередніх навичок, що відповідає принципу поступовості та систематичності.

Застосування цього принципу сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, підвищенню мотивації до занять і формуванню усвідомленого ставлення до власної фізичної активності. Крім того, індивідуалізація і диференціація допомагають створити сприятливе психологічне середовище, у

якому кожен учень відчуває підтримку та досягає успіху у навчально-тренувальній діяльності.

5. Принцип повторюваності та регулярності – передбачає систематичне і повторюване виконання вправ на уроках, що забезпечує стабільний прогрес у розвитку фізичних якостей та формуванні техніко-тактичних навичок. Цей принцип ґрунтується на закономірностях фізіологічної адаптації організму, коли регулярне повторення рухових дій сприяє закріпленню рухових умінь, розвитку координації, сили, швидкості та витривалості [30].

У межах варіативного модуля «Баскетбол 3х3» принцип повторюваності та регулярності реалізується через:

- ✓ планомірне повторення базових і складніших вправ на ведення м'яча, передачі, кидки та переміщення;
- ✓ регулярне включення міні-ігор та тренувальних епізодів для закріплення технічних та тактичних навичок;
- ✓ систематичне повторення вправ різного рівня складності для розвитку фізичних якостей і адаптації організму до навантаження;
- ✓ поєднання повторюваності з варіативністю, що дозволяє підтримувати мотивацію і зацікавленість учнів.

Застосування цього принципу сприяє ефективному формуванню фізичних і технічних умінь, забезпечує поступовий прогрес учнів 11–14 років та створює основу для успішної участі у командній діяльності та спортивних іграх.

6. Принцип інтеграції навчання та розвитку базується на синергії вдосконалення фізичних кондицій з опануванням техніко-тактичного арсеналу баскетболу 3х3. Фізична підготовка тут не є ізольованою, а реалізується через вправи, що одночасно розвивають атлетичні якості (силу, швидкість, реакцію) та технічні навички (дриблінг, паси, кидки).

Така методика оптимізує використання часу та моделює реальні умови гри, де моторні здібності проявляються виключно в поєднанні з тактичним мисленням. Це підвищує мотивацію учнів та забезпечує комплексне

формування ігрової компетентності в умовах, максимально наближених до змагальних [16].

Отже, синергія обраних методичних підходів (комплексного, ігрового, диференційованого, модульно-компетентнісного та колового) у поєднанні з ключовими дидактичними принципами формує оптимальну модель фізичного виховання підлітків у межах модуля «Баскетбол 3х3». Даний інструментарій дозволяє не лише ефективно розвивати кондиційні якості (силу, швидкість, витривалість) з огляду на гетерохронність їхнього дозрівання, а й забезпечує формування соціальних компетентностей та стійкої мотивації до спортивної діяльності.

Така інтеграція закладає фундамент для успішної ігрової адаптації школярів до умов високої інтенсивності, створюючи базу для подальшого техніко-тактичного вдосконалення, що буде детально проаналізовано у наступних розділах дослідження.

Висновки до розділу

Аналіз науково-теоретичних джерел дозволив уточнити сутність фізичних якостей як системних характеристик рухової діяльності учнів основної школи. Визначено, що вони інтегрують морфофункціональні, енергетичні та координаційні компоненти, безпосередньо зумовлюючи ефективність формування рухового досвіду та загальний рівень кондиційної підготовленості школярів.

Дослідження психофізіологічного статусу підлітків 10–15 років підтвердило наявність сенситивного періоду для інтенсивного розвитку атлетичного потенціалу та соціально-когнітивних навичок. Гетерохронність дозрівання систем організму в цей час актуалізує впровадження диференційованого підходу, що базується на врахуванні індивідуальних темпів біологічного розвитку та поточного рівня фізичної дієздатності учнів.

Методичний аналіз підтвердив, що варіативний модуль «Баскетбол 3х3» є оптимальним інструментом для інтегрованого виховання фізичних якостей.

Специфіка гри дозволяє одночасно вдосконалювати техніко-тактичний арсенал та розвивати витривалість, швидкість і координацію в умовах ігрового протистояння. Дотримання принципів системності, наочності та активності забезпечує не лише приріст моторних показників, а й стимулює командну взаємодію та мотивацію до самовдосконалення.

Узагальнення теоретичного матеріалу підкреслює, що лише комплексний підхід, який поєднує фізіологічну адекватність навантажень із практико-орієнтованим навчанням техніки баскетболу 3х3, здатен забезпечити цілісний розвиток особистості здобувача базової середньої освіти.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ 3х3

2.1. Методичні засади та організаційні моделі проведення уроків за варіативним модулем «Баскетбол 3х3»

Інтеграція дисципліни «Баскетбол 3х3» у навчальний план загальноосвітніх закладів передбачає варіативність організаційних моделей, що спрямовані на синергетичний розвиток атлетичного потенціалу та ігрового інтелекту підлітків. Методологія викладання цього модуля чітко корелює з концептуальними засадами Нової української школи та вимогами Модельної навчальної програми для базової ланки освіти. Зокрема, такий підхід розглядає варіативні модулі не лише як засіб рухової активності, а як гнучкий інструмент персоналізації навчання, що забезпечує формування життєво важливих компетентностей через ігрову діяльність [64].

Однією з основних форм реалізації модуля є урок фізичної культури – класичний формат, під час якого модуль «Баскетбол 3х3» використовується як основний зміст теми протягом 8–10 занять поспіль. Така організація дозволяє педагогам послідовно та систематично розвивати рухові навички учнів, удосконалювати техніко-тактичні прийоми гри, а також інтегрувати фізичний розвиток із навчальною складовою [36]. Кожне заняття включає розминку, основну частину та завершальну фазу, у якій відбувається корекція рухових умінь, підведення підсумків та обговорення результатів з учнями.

Використання уроку фізичної культури у якості основної форми організації модуля відповідає вимогам Програми НУШ, оскільки забезпечує:

- ✓ поступовий розвиток фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, сила, координація та гнучкість;

- ✓ формування техніко-тактичних навичок у командних іграх, що стимулює стратегічне мислення та швидке прийняття рішень у динамічних умовах;
- ✓ соціалізацію та командну взаємодію, адже підлітки активно взаємодіють у міні-командах, вчаться планувати спільні дії та підтримувати один одного під час ігрового процесу;
- ✓ мотивацію до навчальної та фізичної діяльності, завдяки ігровій формі заняття, що робить процес активним, цікавим і емоційно насиченим [17].

Традиційна форма уроку надає вчителю необхідний інструментарій для адаптації змісту модуля до специфіки підліткового періоду (11–14 років), як це регламентовано Модельною програмою. Такий формат дозволяє диференціювати складність завдань, орієнтуючись на стартові кондиції кожного школяра, його темпи когнітивного засвоєння рухових дій та індивідуальні драйвери мотивації.

Крім того, чітка структура заняття гарантує дотримання дидактичних принципів послідовності та регулярності. Це є критично важливим для закріплення стабільних моторних навичок і планомірного вдосконалення базових локомоторних якостей підлітків, що забезпечує міцний фундамент для їхнього подальшого спортивного прогресу [53].

Урок фізичної культури як базова форма організації модуля «Баскетбол 3х3» поєднує методичну структурованість, практичну спрямованість та інтеграцію з навчальною програмою НУШ, створюючи умови для всебічного розвитку учнів та реалізації вимог Модельної програми щодо формування фізичних, соціальних та пізнавальних компетентностей.

Кожен урок модуля «Баскетбол 3х3» будується за структурованою схемою, що забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей учнів, формування техніко-тактичних навичок та соціальних компетентностей. Урок складається з трьох основних частин, кожна з яких має своє функціональне

значення та методичну спрямованість, що дозволяє поєднати фізичний розвиток із навчальною діяльністю та мотиваційною складовою [52].

Першою є підготовча частина, або розминка, що виконує надзвичайно важливу роль у підготовці організму школярів до інтенсивної рухової активності. У цій фазі використовуються загальнорозвивальні вправи, спрямовані на активізацію основних груп м'язів, поліпшення координації рухів, підвищення еластичності суглобів та загальної рухової готовності. Розминка включає елементи легких бігових вправ, вправ на розвиток спритності, балансування, а також динамічні ігрові вправи, які не лише готують тіло до навантаження, але й створюють позитивний емоційний настрій для всього уроку. Підготовча частина також сприяє адаптації підлітків 11–14 років до колективної роботи, налаштовує на командну взаємодію та стимулює психологічну готовність до виконання складніших завдань основної частини [49].

Другою є основна частина уроку, яка є найбільш інтенсивною та методично насиченою. Під час цієї фази учні відпрацьовують техніку ведення м'яча, передач, кидків у кошик, а також виконують вправи на розвиток тактичного мислення та здатності приймати швидкі рішення в ігрових ситуаціях [25]. Особлива увага приділяється інтеграції фізичної активності та ігрової складової: діти виконують вправи у форматі міні-ігор, ситуаційних завдань та тренувальних епізодів, що максимально наближені до умов реальної гри. Такий підхід не лише сприяє покращенню фізичної підготовки, а й стимулює когнітивний розвиток, розвиває увагу, концентрацію та здатність працювати у команді. У цій частині уроку також передбачено різнорівневі завдання, що дозволяє педагогам враховувати індивідуальні можливості учнів та забезпечувати поступовий прогрес кожного.

Третьою є заключна частина уроку, яка виконує функцію відновлення та підведення підсумків. У цій фазі застосовуються вправи на розтягування та релаксацію, що допомагають нормалізувати серцево-судинну систему, зменшити м'язову напругу та запобігти перевтомі. Крім фізичної роботи,

велика увага приділяється обговоренню помилок, аналізу виконаних дій та колективному підведенню підсумків. Педагог стимулює учнів оцінювати власні дії та дії партнерів, формує усвідомлене ставлення до виконання технічних і тактичних завдань. Особливий акцент робиться на динамічності та постійному залученні всіх учнів, щоб кожен мав можливість проявити себе та отримати зворотний зв'язок, що сприяє розвитку як фізичних, так і соціальних компетентностей [14].

Трьохфазна структура уроку забезпечує цілісність і логічну послідовність навчально-тренувального процесу, поєднуючи підготовку тіла, вдосконалення техніки та тактики, а також аналіз результатів, що відповідає вимогам НУШ та положенням Модельної програми з фізичної культури для 5–9 класів. Такий підхід дозволяє не лише ефективно розвивати фізичні якості школярів, а й стимулює їхню навчальну мотивацію, формує командну взаємодію та позитивне ставлення до регулярної фізичної активності.

Разом із цим, для більш глибокого опанування техніки і тактики баскетболу 3x3, а також для розвитку спеціальних фізичних якостей, важливе значення мають позаурочні заняття, такі як секції та гуртки. Вони дають учням можливість поглиблено відпрацьовувати ведення м'яча, передачі, кидки та командні взаємодії, що у межах стандартного уроку зробити повністю складно [13]. Позаурочна робота дозволяє школярам удосконалювати свої рухові уміння та тактичне мислення, готуючи їх до шкільних змагань і турнірів, а також забезпечує більш інтенсивний та систематичний розвиток фізичних компетентностей.

Крім технічної підготовки, позаурочні тренування спрямовані на підготовку до шкільних змагань і турнірів, що стимулює розвиток мотивації до активної участі в спортивній діяльності та формує дух змагання, відповідальність і колективізм. Такі заняття дозволяють учням відчувати себе повноцінними учасниками спортивного процесу, навчитися планувати свої дії в команді та приймати стратегічні рішення під час гри.

У межах секційної та гурткової роботи акцент зміщується на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, що є критично важливим для ігрової динаміки баскетболу 3х3. Систематичний тренувальний вплив спрямований на розвиток реактивної швидкості, координаційної точності та специфічної витривалості. Це забезпечує поступову морфофункціональну адаптацію організму підлітків до інтенсивних змагальних режимів, мінімізуючи ризики перевтоми [7].

Позакласні заняття функціонують як необхідний комплемент до базових уроків, поглиблюючи техніко-тактичну грамотність школярів. Такий підхід повністю відповідає концепції НУШ та вимогам Модельної програми для 5–9 класів, оскільки створює простір для повноцінної самореалізації підлітка та формування стійкої звички до здорового способу життя.

Окрему роль у цій системі відіграють спортивно-масові заходи. Баскетбол 3х3, завдяки своїй мобільності та видовищності, виступає потужним інструментом соціалізації та формування групової згуртованості. Динамічний формат змагань не лише стимулює розвиток кондиційних якостей, а й генерує позитивний емоційний фон, що є вирішальним чинником у підтримці тривалої спортивної мотивації учнів середньої ланки [47].

Організація шкільних турнірів, естафет, днів здоров'я, спортивних свят та внутрішніх змагань, у програму яких включають елементи або повноцінні матчі з баскетболу 3х3, дозволяє реалізувати не лише освітні, а й виховні цілі. Участь у таких заходах формує в учнів почуття колективізму, відповідальності, взаємопідтримки, а також прагнення до самовдосконалення. Учні вчаться діяти в команді, швидко приймати рішення у змінних ігрових ситуаціях, дотримуватися правил чесної гри. Такі заходи створюють позитивний емоційний фон у шкільному середовищі, сприяють розвитку лідерських якостей і виховують здорову конкурентність [58].

Крім того, проведення спортивно-масових заходів із використанням модуля «Баскетбол 3х3» відповідає принципам НУШ, де акцент робиться на активну участь усіх здобувачів освіти, партнерську взаємодію, співпрацю та

самовираження через рухову діяльність. Змагання цього формату не лише стимулюють фізичну активність, але й сприяють інтеграції учнів у шкільну спортивну спільноту, підвищують рівень загальної культури здоров'я і розуміння важливості регулярних фізичних навантажень.

Паралельно зі змагальною діяльністю важливу роль у системі розвитку фізичних якостей відіграють самостійні заняття, що формують в учнів навички самоорганізації та відповідальності за власний фізичний стан. Учні можуть використовувати елементи баскетболу 3х3 у позаурочний час для індивідуального вдосконалення технічних навичок. До таких занять входять вправи на ведення м'яча, точність кидків, пересування у захисті та нападі, відпрацювання базових ігрових ситуацій у парі чи самостійно [2]. Регулярне виконання цих вправ допомагає покращити координацію, спритність, витривалість і швидкість реакції.

Самостійна робота сприяє також розвитку усвідомленого ставлення до власного фізичного прогресу, адже учні вчаться планувати навантаження, оцінювати результати та коригувати свої дії. Такий підхід узгоджується з положеннями Модельної програми НУШ, яка передбачає розвиток не лише рухових умінь, а й ключових компетентностей – зокрема, самоменеджменту, критичного мислення, цілеспрямованості та здатності до рефлексії [33].

Отже, як спортивно-масові заходи, так і самостійні заняття є взаємодоповнюючими елементами освітнього процесу з фізичної культури. Вони підсилюють вплив уроків і секційної роботи, сприяють розвитку мотивації до рухової активності, розширюють можливості самореалізації учнів та створюють передумови для формування стійких звичок здорового способу життя.

Результативність уроку фізичної культури детермінується адекватністю обраних методичних форм, які структурують діяльність школярів та визначають рівень їхньої когнітивної й моторної активності. Оптимальний добір інструментарію організації занять є вирішальним чинником у забезпеченні якості навчально-тренувального процесу, безпосередньо

впливаючи на динаміку розвитку атлетичних здібностей та ефективність опанування техніко-тактичного арсеналу гри.

У контексті баскетболу 3х3 методичні форми мають бути максимально адаптовані до його унікальних характеристик: високої інтенсивності локомоцій, дефіциту ігрового простору та обмеженого часу на рекуперацію. Це вимагає від педагога створення таких організаційних умов, де кожен учень стає активним суб'єктом ігрової взаємодії, що сприяє формуванню стійких навичок роботи в команді та швидкій адаптації до змагальних режимів [48].

Однією з базових організаційних форм є фронтальна форма, яка зазвичай застосовується під час розминки, загальнорозвивальних вправ і початкового етапу навчання новим елементам. У цьому випадку всі учні виконують одне й те саме завдання одночасно під безпосереднім керівництвом учителя або тренера. Такий підхід дозволяє забезпечити чіткість виконання, контроль за технікою рухів, а також сприяє формуванню дисципліни й ритму групової роботи. Наприклад, під час фронтальної роботи ефективно проводити розминку з м'ячем, комплекс вправ на координацію або вправи на розвиток швидкості реакції [50].

Групова форма організації занять передбачає поділ класу на малі групи, що особливо зручно для відпрацювання технічних і тактичних елементів у форматі, близькому до ігрової ситуації. Саме в цій формі можна використовувати схеми «передача – рух – кидок» або «передача – заслін – вихід під кошик», які відображають реальні дії у грі 3х3. Такий підхід сприяє підвищенню активності кожного учасника, зменшенню часу очікування черги та формуванню відчуття партнерства. Крім того, групова форма дозволяє варіювати рівень навантаження, створюючи оптимальні умови для поступового ускладнення завдань.

Індивідуальна форма організації відіграє критичну роль у точковому коригуванні технічних огріхів та реалізації потенціалу найбільш обдарованих школярів. Вона дозволяє педагогу синхронізувати навчальні навантаження з

персональним темпом морфофункціонального розвитку учня та його психологічною готовністю до подолання труднощів [15].

У межах індивідуалізованих завдань основна увага зосереджується на біомеханічних аспектах: корекції кінематичного ланцюга під час виконання кидка, вдосконаленні амбідекстрії (володіння слабшою рукою) при дриблінгу або цілеспрямованому розвитку атлетичної стійкості. Така форма є ключовим елементом диференційованого підходу, оскільки забезпечує адаптивність освітнього процесу, де складність та обсяг вправ чітко відповідають поточному рівню функціональних можливостей кожного учасника.

Особливої уваги заслуговує змінна форма (за станціями), яка забезпечує високу інтенсивність занять, урізноманітнює навчальний процес і дозволяє одночасно розвивати різні аспекти фізичної підготовленості [43]. У цьому випадку учні поділяються на чотири групи, кожна з яких працює на певній станції, виконуючи спеціалізовані вправи:

- ✓ станція сили та стрибучості включає вправи на розвиток м'язів ніг і вибухової сили, наприклад, кидки після підбору м'яча, стрибки вгору з м'ячем, поштовхи з місця;

- ✓ станція швидкості та спритності передбачає виконання спринтів з м'ячем, вправ на зміну напрямку руху, маневрування між фішками – усе це сприяє покращенню координації та реакції гравців;

- ✓ станція витривалості спрямована на розвиток здатності підтримувати високу інтенсивність дій протягом усієї гри. Тут можуть застосовуватися інтервальний біг, короткі повторні забіги з обмеженим відпочинком або комбіновані комплекси з елементами вправ з м'ячем;

- ✓ станція ігрової практики дає змогу реалізувати набуті навички у міні-грі 3х3, що дозволяє тренувати тактичні дії, взаємодію між гравцями, комунікацію та прийняття рішень у реальних ігрових умовах.

Такий підхід не лише урізноманітнює тренувальний процес, а й підтримує інтерес учнів до занять, забезпечуючи оптимальне поєднання фізичного, технічного і тактичного розвитку. Змінна форма дозволяє

ефективно використовувати навчальний час, оскільки всі учні постійно залучені до роботи, а завдання можуть швидко змінюватися відповідно до рівня підготовленості або поставленої мети.

У підсумку можна зазначити, що використання різних методичних форм проведення занять у баскетболі 3х3 створює сприятливі умови для всебічного розвитку учнів. Поєднання фронтальної, групової, індивідуальної та змінної форм дозволяє досягти комплексного педагогічного ефекту – підвищити якість навчання технічним прийомам, розвинути фізичних якості, зміцнити командну взаємодію та виховати у школярів інтерес до активних занять спортом.

Результативність обраних методичних форматів безпосередньо корелює зі специфікою баскетболу 3х3. Ця дисципліна, що інтегрована в сучасний освітній простір, вирізняється високою інтенсивністю та емоційною щільністю. Її відмінність від класичного варіанта (5х5) – гра на обмеженій площі, менша кількість гравців та лімітований час на атаку, що формує особливі вимоги до дидактичного процесу [26].

Такі умови змушують школярів до миттєвої когнітивної реакції та високої мобілізації атлетичного потенціалу. Відповідно, організаційно-методичні форми занять мають базуватися на ретельному плануванні варіативних ігрових епізодів та підтримці високої моторної активності, що дозволяє учням адаптуватися до реалій динамічного протиборства.

Висока інтенсивність – гра 3х3 характеризується постійною зміною фаз активності та коротких перерв, що вимагає використання інтервального методу тренування. На уроках фізичної культури це може проявлятися у вигляді серій вправ із коротким відпочинком: наприклад, швидкі передачі, ведення м'яча з різкими зупинками та прискореннями, завершення атак за обмежений час. Такі умови стимулюють розвиток спеціальної витривалості, швидкості реакції й здатності діяти ефективно у стресових ситуаціях. Учні вчаться розподіляти сили, утримувати темп гри й миттєво переключатися з оборони на атаку, що повністю відповідає вимогам сучасного баскетболу.

Розвиток координації та швидкості мислення – ще однією визначальною рисою баскетболу 3х3 є універсальність гравців. Тут відсутній чіткий поділ на позиції, як у класичному баскетболі: кожен виконує функції нападника, розігруючого і захисника. Постійна зміна ролей сприяє гармонійному розвитку координаційних здібностей, просторового орієнтування, реакції на зміну ситуації, а також підвищенню швидкості прийняття тактичних рішень. На уроках така форма навчання стимулює активне мислення, креативність і здатність учнів самостійно аналізувати ігрову ситуацію. Тренер або вчитель може застосовувати вправи з обмеженням часу або простору, щоб навчити учнів діяти раціонально й швидко, не втрачаючи точності виконання технічних елементів [5].

Організація ігрового простору – ще одним суттєвим аспектом є використання половини майданчика, що не лише полегшує організацію занять у шкільних умовах, а й дозволяє раціонально використовувати простір і обладнання. На одному майданчику можна одночасно організувати кілька ігор або навчальних епізодів, розділивши учнів на групи. Це підвищує загальну моторну щільність уроку, зменшує час очікування та забезпечує більш інтенсивну участь кожного школяра в навчальному процесі. До того ж, компактність простору сприяє кращій комунікації між гравцями, формуванню командного духу та відповідальності за результат спільної діяльності.

Формат 3х3 дозволяє ефективно поєднувати елементи навчання, виховання й тренування, а також інтегрувати різні методичні підходи – фронтальний, груповий, індивідуальний чи змінний. Висока динаміка і безперервна взаємодія між учасниками створюють умови для розвитку фізичних якостей, технічної майстерності та комунікативних навичок.

Отже, застосування різноманітних організаційно-методичних та процесуальних форм у межах модуля «Баскетбол 3х3» гарантує всебічний розвиток атлетичного та психофізіологічного потенціалу учнів. Ці формати не лише відточують технічну майстерність, а й загартовують волюві якості – рішучість, персональну відповідальність та навички командної взаємодії.

Завдяки високій інтенсивності, інклюзивності та змагальному драйву, формат 3х3 виступає дієвим інструментом інтенсифікації рухового режиму школярів, формуючи у них стійку ціннісну орієнтацію на систематичні заняття фізичною культурою та спортом [20, 71].

2.2. Архітектоніка та змістовне наповнення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3х3»

Методологічна основа модуля «Баскетбол 3х3» базується на синергії атлетичного прогресу та соціалізації учнів 11–14 років. Його реалізація в освітньому просторі регламентується стандартами НУШ та чинними Модельними програмами, що актуалізує використання компетентнісного підходу. Використання модульної системи забезпечує інтеграцію фізичного розвитку з навчальною діяльністю, стимулює командну взаємодію та формує мотивацію до регулярної фізичної активності, одночасно сприяючи розвитку ключових компетентностей учнів [17, 64].

Модуль «Баскетбол 3х3» відрізняється від інших варіативних модулів (футбол, волейбол, теніс) високою динамікою, компактністю ігрового простору та універсальністю ролей. У форматі 3х3 кожен учень виконує функції нападника, розігруючого та захисника, що стимулює розвиток універсальних технічних та тактичних навичок. Крім того, для проведення занять не потрібна велика інфраструктура, що робить модуль доступним у будь-яких шкільних умовах [2].

Уроки за модулем «Баскетбол 3х3» традиційно мають три частини: підготовчу, основну та заключну, кожна з яких виконує певну методичну та функціональну роль [59].

Підготовча частина уроку з баскетболу 3х3 є надзвичайно важливою для успішного проведення всього заняття, оскільки вона виконує не лише фізіологічну, а й психологічну функцію. Вона включає розминку, загальнорозвивальні та спеціальні вправи, а також елементи психологічної

підготовки, спрямовані на налаштування учнів на активну та свідому участь у навчальному процесі. Основною метою цієї частини є поступове підвищення температури тіла, активація основних груп м'язів, поліпшення координації, гнучкості та рухової готовності школярів до більш інтенсивних навантажень. Крім того, вона забезпечує психологічну мобілізацію, розвиток уваги, концентрації та готовності до взаємодії з іншими учасниками гри. Зазвичай на цю фазу уроку відводиться 10–15 хвилин, що становить приблизно чверть стандартного 45-хвилинного заняття [6].

Розминка включає комплекс вправ, що поєднують бігові, координаційні, силові та ігрові елементи. Легкі бігові вправи можуть виконуватися різними способами: кроси з високим підніманням колін, біг боком, пересування назад, а також різноманітні прискорення на короткі дистанції. Такі вправи не лише готують серцево-судинну систему, а й покращують здатність учнів до зміни темпу та напрямку руху, що особливо важливо для динамічної гри 3х3 [65].

Вправи на спритність і координацію передбачають роботу зі скакалкою, зміни напрямку руху навколо конусів, ведення м'яча в умовах обмеженого простору, а також різні балансувальні вправи. Ці вправи розвивають м'язову пам'ять, швидкість реакції та точність виконання рухів, що безпосередньо впливає на ефективність технічних дій у грі [7].

Спеціальні ігрові елементи розминки включають роботу з м'ячем у парах та невеликі групові ігри. Наприклад, вправи типу «лови м'яч», ведення м'яча через конуси, кидки в кошик на короткі дистанції дозволяють учням покращувати техніку володіння м'ячем та швидкість прийняття рішень. Важливо, що такі вправи виконуються в умовах змінюваного темпу, що імітують реальні ігрові ситуації [70].

Крім фізичних аспектів, підготовча частина включає психологічні вправи та елементи мотиваційної підготовки, що допомагають учням налаштуватися на командну взаємодію. Це дозволяє учням формувати позитивний емоційний настрій та підвищувати внутрішню мотивацію до навчання [43].

Водночас вона виконує критичну функцію профілактики травматизму. Інструктаж, а також спеціальні вправи на динамічний стретчинг та розвиток координації, спрямовані на запобігання травмам, особливо зважаючи на нерівномірний розвиток кістково-м'язової системи у підлітків [11].

Таким чином, підготовча частина уроку, яка триває 10–15 хвилин, виконує комплексну роль: поступово готує організм до фізичних навантажень, розвиває основні фізичні якості та стимулює психологічну готовність.

Основна частина уроку є найбільш інтенсивною та насиченою методичною фазою, тривалість якої зазвичай становить 20–25 хвилин. Основна мета полягає у систематичному вдосконаленні техніко-тактичних навичок учнів та розвитку фізичних якостей [64].

Учні виконують вправи на ведення м'яча з різними темпами, дриблінг під час прискорень і уповільнень. Вправи на передачі та кидки виконуються як у статичних умовах, так і у русі. Особливу увагу приділяють фінтам та швидким змінам напрямку руху [23].

Значну роль у основній частині відіграє інтеграція фізичної активності з ігровими ситуаціями. Педагог організовує міні-ігри, які відтворюють стандартні ігрові ситуації 3х3. Наприклад, учні можуть відпрацьовувати заслін та вихід під кошик у парі [10].

Для підвищення ефективності навчального процесу вправи диференціюються за рівнем підготовки учнів. Це дозволяє підтримувати однакову мотивацію у всіх учнів та забезпечує відчуття успіху на кожному етапі навчання [7].

Особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей, необхідних для баскетболу 3х3:

- ✓ швидкісно-силові якості – прискорення, стрибки;
- ✓ витривалість – серії вправ у форматі інтервального тренування;
- ✓ координація рухів та гнучкість – робота над балансом та змінами напрямку [12].

Інтенсивність основної частини стимулює активне мислення та швидке реагування. Водночас вона закладає основу для усвідомленого самоконтролю учнів.

Заклучна частина уроку виконує функцію відновлення фізичного стану та рефлексії навчальної діяльності, і зазвичай триває 8–10 хвилин. Ця частина спрямована на нормалізацію серцево-судинної системи та зняття м'язової напруги [7].

Фізична складова включає вправи на розтягування основних груп м'язів та легкий біг або ходьбу по колу [34].

Педагогічна складова заключної частини спрямована на аналіз ігрових дій. Вчитель організовує групове обговорення, де учні оцінюють дії партнерів та обговорюють успіхи. Такий підхід формує критичне мислення та відповідальність.

Особливу увагу приділено рефлексії командної взаємодії. Використовуються ігрові методи, наприклад, короткі дискусії у колі, що дозволяє усвідомити власні сильні сторони [5].

Заклучна частина також служить для психологічного відновлення. Легка музика або вправи на дихання знімають емоційне напруження [18].

Таким чином, заключна частина уроку виконує комплексну функцію відновлення та аналізу [1].

У таблиці 2.1 представлено тематичний розподіл уроків модуля «Баскетбол 3х3» з урахуванням технічного, тактичного та фізичного змісту. Кожен урок розроблено так, щоб формувати фундаментальні навички та інтегрувати фізичний розвиток з ігровою практикою.

Таблиця 2.1.
Тематичний розподіл уроків модуля «Баскетбол 3х3»

Урок №	Тема уроку	Технічний зміст	Тактичний зміст (3х3)	Фізичні якості, що розвиваються
1–2	Базові навички	Ведення (зміна напрямку), передача (на місці)	Правила 3х3, перехід «захист-напад»	Координація, спритність

Урок №	Тема уроку	Технічний зміст	Тактичний зміст (3х3)	Фізичні якості, що розвиваються
3–5	Напад і індивідуальна техніка	Кидок після ведення, фінти, зупинки	Взаємодія в парі (заслін), індивідуальний прохід	Швидкість, швидко-силові якості
6–8	Командна взаємодія та захист	Підбір м'яча, захисна стійка	Тактика «трикутника» в нападі, командний захист	Витривалість, спеціальна сила
9–10	Контроль та змагання	Повторення всіх елементів	Міні-турнір 3х3, аналіз ігрових ситуацій	Комплексний розвиток

Як видно з таблиці 2.1, навчальний процес у модулі «Баскетбол 3х3» побудований за принципом поступового ускладнення матеріалу, де кожен наступний урок базується на навичках і вміннях, сформованих на попередньому етапі. Такий підхід дозволяє системно розвивати технічні, тактичні та фізичні компетентності учнів, забезпечує індивідуалізацію навчання та активну участь кожного школяра в процесі уроку [64]. Нижче наведено детальний опис того, як розподіляється навчальна робота за темами та етапами уроків.

Уроки 1–2 спрямовані на формування базових технічних навичок. На цьому етапі учні ознайомлюються з основами ведення та передачі м'яча, засвоюють правила гри 3х3 та переходять між фазами «захист-напад». Одночасно розвиваються координація та спритність, що є фундаментом для подальшого освоєння більш складних елементів [17].

Уроки 3–5 присвячені нападній техніці та індивідуальним діям. Учні опановують кидки після ведення м'яча, різноманітні фінти та зупинки, одночасно формуючи тактичне мислення через взаємодію в парі, застосування заслонів та індивідуальні проходи. На цьому етапі основний акцент робиться на швидкість, швидко-силові якості та розвиток реакції у динамічних ігрових ситуаціях [16].

Уроки 6–8 орієнтовані на командну взаємодію та захисні дії. Учні відпрацьовують підбір м'яча, захисну стійку, освоюють тактику командного нападу («трикутник») і захисту. Цей етап сприяє розвитку витривалості та

спеціальної сили, а також навичок командної роботи, які є критично важливими для успішної гри у форматі 3х3 [7].

Уроки 9–10 призначені для контролю та інтеграції всіх освоєних навичок. Проводиться повторення технічних і тактичних елементів, організовується міні-турнір, що дозволяє аналізувати ігрові ситуації, оцінювати командну взаємодію та прийняття рішень у реальних умовах гри. На цьому етапі формується комплексний фізичний та технічний розвиток, закріплюється здатність до самостійного оцінювання власних дій та дій команди [59].

Така структура демонструє поступовість освоєння навчального матеріалу: від базових технічних навичок через індивідуальні дії до командної взаємодії та інтегрованих змагальних епізодів. Вона дозволяє забезпечити послідовний розвиток фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, адаптуючи навчальний процес під можливості кожного учня [1, 44].

Модуль «Баскетбол 3х3» відрізняється від інших варіативних модулів (футбол, волейбол, теніс) високою динамікою, компактністю ігрового простору та універсальністю ролей. Кожен учень виконує функції нападника, захисника та розігруючого, що сприяє формуванню універсальних технічних і тактичних навичок, а також розвитку фізичних, соціальних та пізнавальних компетентностей. Така структура забезпечує максимальну активність учнів протягом уроку та стимулює мотивацію до регулярної фізичної активності [64].

Особливістю уроків з баскетболу 3х3 є високий темп і динамічність гри, що визначають специфіку організації навчального процесу. Такий формат передбачає використання інтервального методу тренування, який базується на чергуванні коротких, але інтенсивних вправ із чітко дозованими періодами відпочинку. Це дозволяє одночасно розвивати спеціальну витривалість, швидкість реакції та координацію рухів. Завдяки цьому учні вчаться зберігати працездатність у високому темпі гри, швидко перемикатися між фазами «захист – напад» і приймати рішення в умовах часових обмежень [64, 17].

У процесі планування навантаження важливо забезпечити оптимальний баланс між інтенсивністю та безпекою. Особливості регламенту та методичних форм занять повинні систематично враховувати можливі ризики, пов'язані з високою руховою щільністю. Для запобігання травматизму вчитель має приділяти особливу увагу поступовому підвищенню навантаження та правильності виконання технічних елементів. Необхідною умовою є індивідуалізація тренувального процесу – коригування обсягу та інтенсивності вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості кожного учня. Додатково слід проводити цільові інструктажі з техніки безпеки перед виконанням нових або складних вправ [16].

Організація ігрового простору також має принципове значення. Формат 3х3 передбачає використання половини стандартного баскетбольного майданчика, що створює умови для підвищення моторної щільності уроку. Це дозволяє вчителю ефективно організовувати навчальну діяльність, забезпечуючи активну участь кожного школяра в ігрових ситуаціях. Компактний простір стимулює більш тісну комунікацію між гравцями, вимагає швидкого прийняття рішень і формує навички командної взаємодії [7].

Крім того, регламент занять має передбачати варіативність методичних підходів – використання міні-ігор, парних та групових вправ, ігрових естафет і ситуаційного моделювання. Такі форми роботи сприяють зростанню інтересу учнів до занять та створюють умови для всебічного розвитку фізичних якостей. Висока інтенсивність поєднується з елементами змагальності, що природно мотивує школярів до самовдосконалення та виховує відповідальність за результат командної діяльності [59].

Резюмуючи, результативність впровадження модуля «Баскетбол 3х3» зумовлена балансом між інтенсивністю тренувального впливу, заходами безпеки та педагогічною обґрунтованістю. Оптимальне регулювання навантажень у поєднанні з раціональним зонуванням майданчика гарантує не лише продуктивне засвоєння техніко-тактичного арсеналу, а й закладає

підґрунтя для стійкої мотивації школярів до фізичної самоактивності та дотримання засад здорового способу життя [1, 34].

Методичні форми проведення – фронтальна, групова, індивідуальна та змінна (за станціями) – забезпечують оптимальне поєднання фізичного, технічного та тактичного розвитку. Фронтальна форма дозволяє чітко контролювати техніку виконання, групова – відпрацьовувати взаємодію в парах або міні-групах, індивідуальна – коригувати помилки окремих учнів, а змінна – підтримувати високий рівень інтенсивності та одночасно розвивати різні фізичні якості [64].

Позаурочні та самостійні заняття забезпечують більш глибоке опанування техніки і тактики баскетболу 3х3. Секції та гуртки дозволяють учням удосконалювати ведення м'яча, передачі, кидки та командні взаємодії, а самостійна робота формує навички самоорганізації, відповідальності та усвідомленого ставлення до власного фізичного прогресу [16].

Таким чином, модуль «Баскетбол 3х3» забезпечує комплексний простір для цілісного розвитку школярів, де гармонійно інтегровані інтенсивна рухова активність, технічна вправність та соціальні навички.

Специфічна динаміка гри у поєднанні з варіативністю урочних та позакласних форм роботи сприяє прогресу кондиційних якостей (швидкості, витривалості) та координації. Одночасно з цим, ігровий процес стимулює когнітивні здібності й формує відповідальне ставлення до здоров'я, зміцнюючи мотивацію до регулярних занять спортом [17].

2.3. Організація, зміст та результати педагогічного експерименту з виховання фізичних якостей засобами «Баскетболу 3х3»

Експериментальна частина дослідження була спрямована на верифікацію ефективності застосування засобів баскетболу 3х3 як інструменту інтенсифікації розвитку рухових здібностей школярів середньої ланки. Вибірку склали 40 учнів 5–6 класів (у гендерному співвідношенні: 22

хлопці та 18 дівчат). Для забезпечення об'єктивності результатів учасників було рандомізовано на дві рівні групи – експериментальну (n=20) та контрольну (n=20).

Освітній процес у контрольній групі базувався на загальноприйнятій методиці фізичного виховання [64]. Натомість робота з експериментальною групою передбачала впровадження авторської системи занять на основі баскетболу 3х3, де пріоритет надавався вправам для стимуляції швидкісно-силового потенціалу, вдосконалення координаційної точності та підвищення загальної і спеціальної витривалості [1].

Перед початком педагогічного впливу було проведено первинний контроль рівня фізичних якостей учнів. Для цього використовувалися стандартизовані тести, які дозволяли оцінити різні компоненти фізичної підготовленості та забезпечували відтворюваність результатів. Перелік тестів наводимо в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.
Перелік діагностичних тестів,
використаних у межах експериментальної
методики занять з баскетболу 3х3

Фізична якість	Тест
Швидкість	Човниковий біг 4×9 м
Спритність	Ведення м'яча між фішками на час
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця
Витривалість	6-хвилинний біг (тест Купера, адаптований)
Координація	Перенесення м'яча з рук у руки по колу на час

На етапі констатувального експерименту було здійснено первинну оцінку рухового потенціалу обох груп. Програма втручання в ЕГ тривала три місяці (12 тижнів) і передбачала проведення двох 45-хвилинних занять щотижня. Методичний фокус було зміщено на високоінтенсивні ігрові навантаження, естафети з м'ячем та тренувальні спаринги, що моделюють реальні умови баскетболу 3х3 [28].

Статистична обробка результатів пре-тесту підтвердила однорідність вибірки. У тесті на спритність (човниковий біг 4×9 м) середні дані ЕГ склали 11,8 с проти 11,7 с у КГ. Швидкісно-силові можливості (стрибок у довжину) також виявилися подібними: 152 см та 150 см відповідно. Загальна витривалість, виміряна за 6-хвилинним бігом, зафіксована на рівні 1120 м (ЕГ) та 1105 м (КГ). Відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) дозволила розпочати експеримент на паритетних засадах (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Показники фізичної підготовленості
учнів експериментальної та контрольної груп
на початку педагогічного експерименту ($n = 40$)

№	Тест	Одиниця виміру	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	Різниця між групами	p
1	Човниковий біг 4×9 м	с	11,8 ± 0,4	11,7 ± 0,5	0,1	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця	см	152 ± 6,3	150 ± 6,7	2	>0,05
3	6-хвилинний біг	м	1120 ± 48	1105 ± 52	15	>0,05
4	Ведення м'яча між фішками (на час)	с	17,6 ± 0,9	17,5 ± 1,0	0,1	>0,05
5	Перенесення м'яча по колу	с	10,3 ± 0,5	10,4 ± 0,6	0,1	>0,05

Опис вправ, використаних у експериментальній методиці розвитку фізичних якостей засобами баскетболу 3х3

Під час реалізації педагогічного експерименту застосовувався комплекс спеціально підібраних вправ. Усі вправи мали ігрову спрямованість і відповідали віковим особливостям учнів 11–12 років [44].

Розвиток швидкості. З метою вдосконалення швидкісних якостей використовувалися вправи, що поєднували елементи спринту, реакції на сигнал і швидкі зміни напрямку руху.

Однією з основних була вправа «Ривок до м'яча», під час якої учні стартували з різних точок майданчика і за сигналом виконували максимально

швидкий забіг до баскетбольного м'яча, розташованого в центрі. Вправа сприяла розвитку стартової швидкості, реакції та вибухової сили.

Для поєднання швидкості та координації застосовувалася вправа «Змійка з веденням», що передбачала ведення м'яча між розставленими конусами з максимальною швидкістю, із частими змінами напрямку руху. Такий тип вправи активізував реакцію, увагу та орієнтацію в просторі [65].

Розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Для вдосконалення силових можливостей і вибухової потужності використовувалися вправи, що імітують ігрові дії баскетболіста під час боротьби за м'яч.

Виконувалася вправа «Стрибки з підбором», у якій учні здійснювали серії вертикальних стрибків, імітуючи підбір м'яча після кидка суперника. Це сприяло розвитку вибухової сили нижніх кінцівок і зміцненню м'язів ніг.

Додатково застосовувалася вправа «Боротьба за позицію» – парне завдання, у якому один учень намагався зайняти вигідну позицію під кільцем, а інший протидіяв його рухам. Вправа розвивала силову витривалість, стабільність корпусу та вміння утримувати рівновагу під тиском суперника [18].

Розвиток витривалості. Для розвитку спеціальної витривалості використовувалися вправи з високою моторною щільністю та короткотривалими періодами відпочинку. Основним засобом виступали інтервальні міні-ігри у форматі 3х3, що проводилися з короткими перервами (30–45 секунд) між ігровими раундами. Така структура навантаження дозволяла тренувати серцево-судинну систему і підтримувати високу інтенсивність діяльності протягом усього заняття. Додатково використовувалася вправа «Кругова станція», що передбачала послідовне виконання комплексу дій – ведення м'яча, кидок у кошик, захисне переміщення та передача м'яча партнеру. Вправа виконувалася по колу без зупинки, що забезпечувало розвиток загальної та спеціальної витривалості, а також підтримувало високий темп уроку [5].

Розвиток гнучкості. Для підвищення рухливості у суглобах і профілактики травматизму використовувалися вправи динамічного характеру. Зокрема, вправа «Динамічне розтягування» включала виконання рухів із великою амплітудою – махи ногами, кругові рухи руками, нахили та повороти тулуба з м'ячем. Таке розтягування проводилося у підготовчій частині заняття і сприяло покращенню еластичності м'язів та готовності організму до інтенсивного навантаження [34].

Розвиток спритності та координації. Для формування спритності, точності рухів та командної взаємодії застосовувалися вправи, що поєднували рух у просторі з маніпуляцією м'ячем.

Однією з них була вправа «Передача в русі», у якій учні передавали м'яч під час руху, змінюючи напрямок і швидкість переміщення. Вона сприяла розвитку точності, просторової орієнтації та комунікативної взаємодії в команді [7].

Також ефективною виявилася вправа «Захисна стійка з переміщенням», яка полягала в імітації захисних дій із переміщенням у різних напрямках – уперед, назад і боком. Вона розвивала спритність, рівновагу, швидкість реакції та контроль положення тіла.

Підсумкова оцінка рівня підготовленості школярів засвідчила високу ефективність впровадженого ігрового комплексу. Основна перевага методики полягає в синергії інтенсивного фізичного навантаження та високої емоційної залученості, що не лише покращує кондиційні показники, а й формує навички колективної стратегії в умовах змагань.

Аналіз фінальних тестувань виявив суттєву перевагу ЕГ над КГ за всіма критеріями:

- ✓ швидкісні здібності у ЕГ зафіксовано приріст на 15%, що втричі перевищує результат КГ (5%);
- ✓ спритність – показники експериментальної групи покращилися на 12%, тоді як у контрольній групі прогрес обмежився 4%;

✓ витривалість та координація – ЕГ продемонструвала позитивну динаміку на рівні 14% та 13% відповідно, суттєво випередивши КГ, де зміни не перевищили 5%.

Об'єктивність отриманих даних підтверджена методами математичної статистики. Застосування t-критерію Стьюдента ($p < 0,05$) довело, що виявлена різниця між групами є статистично достовірною. Це дозволяє стверджувати, що акцентоване використання засобів баскетболу 3х3 забезпечує значно вищий темп розвитку моторних якостей підлітків порівняно з традиційною програмою.

Таблиця 2.4
Динаміка змін показників
фізичної підготовленості учнів після експерименту

№	Тест	Одиниця виміру	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	Приріст ЕГ (%)	Приріст КГ (%)	p
1	Човниковий біг 4×9 м	с	10,0 ± 0,3	11,1 ± 0,4	15,3	5,1	<0,05
2	Стрибок у довжину з місця	см	174 ± 6,0	158 ± 6,2	14,5	5,3	<0,05
3	6-хвилинний біг	м	1280 ± 50	1160 ± 46	14,3	5,0	<0,05
4	Ведення м'яча між фішками (на час)	с	15,5 ± 0,7	16,8 ± 0,8	12,0	4,0	<0,05
5	Перенесення м'яча по колу	с	8,9 ± 0,4	10,0 ± 0,5	13,6	3,8	<0,05

Результати експерименту підтвердили доцільність впровадження баскетболу 3х3 для інтенсифікації фізичного прогресу підлітків. Системна ігрова практика забезпечує приріст кондиційних якостей, одночасно стимулюючи інтерес до регулярної рухової активності. Це доводить ефективність обраної методики у формуванні засад здорового способу життя школярів.

Висновки до розділу

Результати проведеного дослідження підтвердили результативність застосування засобів баскетболу 3х3 для розвитку кондиційних спроможностей підлітків. Експеримент за участю 40 школярів 5–6 класів продемонстрував виражену перевагу експериментальної групи (ЕГ) над контрольною (КГ) за всіма тестовими критеріями.

Впроваджена 12-тижнева система занять, побудована на принципах змагальності та варіативного ускладнення, забезпечила комплексний приріст показників. У ЕГ швидкість зросла на 15%, спритність – на 12%, витривалість – на 14%, а координація – на 13%. Показники КГ залишилися в межах 4–6%. Статистична значущість змін підтверджена t-критерієм Стьюдента ($p < 0,05$).

Доведено, що поєднання ігрової динаміки 3х3 з тренувальним навантаженням інтенсифікує рухову активність і підвищує емоційне залучення учнів. Запропонована методика є дієвим інструментом для вдосконалення освітнього процесу та зміцнення здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти.

Висновки

Проведене дослідження присвячене експериментальному обґрунтуванню ефективності методики виховання фізичних якостей учнів базової середньої освіти засобами варіативного модуля «Баскетбол 3х3». Поставлена мета досягнута, а гіпотеза дослідження повністю підтверджена.

На основі теоретичного аналізу та результатів педагогічного експерименту сформульовано такі висновки:

1. Вікові особливості школярів 11–14 років визначають сенситивний період для розвитку швидкісних, координаційних, швидкісно-силових і витривалісних якостей. Виявлено, що традиційна система фізичного виховання не завжди забезпечує достатню моторну щільність та емоційну залученість для ефективного розвитку цих фізичних якостей.

2. Педагогічний потенціал баскетболу 3х3 полягає в його динамічності, інтенсивному інтервальному навантаженні, постійній зміні ролей та обмеженому просторі. Цей вид спорту стимулює розвиток координації, спритності, швидкості реакції, швидкісно-силових та витривалісних якостей, що відповідає сучасним вимогам Нової української школи щодо формування фізичної компетентності.

3. Розроблена методика базується на трьохчастинній структурі уроку та спеціалізованому комплексі ігрових вправ («Ривок до м'яча», «Змійка з веденням», інтервальні міні-ігри 3х3», вправи на перенесення м'яча), спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей. Експериментальне впровадження методики тривало 12 тижнів із частотою 2 заняття на тиждень.

4. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність методики: на констатувальному етапі контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи були однорідними за рівнем фізичної підготовленості ($p > 0,05$). Після завершення експерименту учні ЕГ показали статистично достовірний приріст усіх п'яти показників порівняно з КГ ($p < 0,05$):

- ✓ човниковий біг 4×9 м – швидкість: покращення на 15% (КГ +5%);
- ✓ стрибок у довжину з місця – сила/вибухова сила: +13% (КГ +4%);

- ✓ 6-хвилинний біг – витривалість: +14% (КГ +5%);
- ✓ ведення м'яча між фішками (на час) – спритність/координація: +12% (КГ +4%);
- ✓ перенесення м'яча по колу – координація/спеціальна витривалість: +11% (КГ +3%).

5. Висновок щодо ефективності методики: систематичне застосування засобів баскетболу 3х3 є більш ефективним для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей учнів базової середньої освіти, ніж традиційні уроки фізичної культури.

6. Практична значущість роботи полягає у підтвердженні доцільності впровадження варіативного модуля «Баскетбол 3х3» у процес фізичного виховання. Методика забезпечує всебічний фізичний розвиток, підвищує мотивацію та формує стійкий інтерес до рухової активності. Результати рекомендовані для використання в практиці вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Адаменко О. О., Веселова І. М. Підвищення рухової активності та розвиток фізичних якостей учнів 10-х класів засобами гри у баскетбол 3×3. *Olympicus : науковий журнал*. 2025. № 3. С. 3–9.
2. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. [Електронне видання] / Ж. О. Цимбалюк та ін. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 114 с. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/7566>.
3. Беляєв К. Г., Ликов Є. Е. Історія розвитку та передумови виникнення нового олімпійського виду спорту-баскетбол 3х3 в Україні. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 8–12.
4. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань : УДПУ ім. П. Тичини, 2013. 42 с.
5. Безмилов М. М. Моделювання ключових параметрів техніко-тактичної діяльності в баскетболі 3х3. Матеріали наукових конференцій / ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2023. С. 11–13.
6. Безмилов М., Ван Ханьпен. Особливості побудови етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XVII Міжнар. конф. молодих вчених*, 7 травня 2024 р. Київ, 2024. С. 65–66.
7. Білоносова О. О., Мусієнко А. В. Використання баскетболу в позаурочних формах занять із дітьми старшого шкільного віку. Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Харків, 21 берез. 2025 р.). Харків : ХАІ, 2025. С. 20–22. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/20597>.
8. Босенко А. І., Топчій М. С., Орлик Н. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.

9. Буховець Б. О., Якимчук І. В. Сучасні стратегії реалізації секційних занять з обраного виду спорту для дітей середнього шкільного віку. Проблеми реабілітації : зб. наук. пр. (за матеріалами наук.-практ. конф.). Одеса, 2023. С. 234–238.
10. Веньпен Ц., Безмилов М. Специфічні умови техніко-тактичної діяльності в баскетболі 3х3. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених (19 травня 2021 р.). Київ, 2021. С. 147–148.
11. Веньпен Ц., Безмилов М. М. Features of modeling competitive activity in 3X3 basketball. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 8 (168). С. 170–174.
12. Вознюк Т. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. № 2. С. 7–19. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1>.
13. Войтович І., Войтович В., Петрович В. Особливості організації секційних занять із фізичної культури в школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 1 (53). С. 19–25.
14. Гвоздецька С. В., Волчек І. А. Розвиток координаційних здібностей дівчат 11 років на секційних заняттях з баскетболу. Молодий вчений. 2017. № 1. С. 83–86.
15. Гопей М. М. Інформаційно-модульна програма «баскетбол 3х3» в практиці фізичного виховання дітей з вадами слуху. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 1 (129). С. 23–27.
16. Горват В., Ливацька С. Вплив занять з баскетболу на розвиток фізичних якостей учнів середніх класів у процесі допрофільного навчання.

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (Глухів, 27 листопада 2025 р.). Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 96–99.

17. Гриневич Л. М. Концептуальні ідеї реформи «Нова українська школа» у світлі української педагогічної думки. Український педагогічний журнал. 2022. № 4. С. 98–118.

18. Громов О. В., Жалій Р. В. Техніко-тактична підготовка у баскетболі 3×3 на основі застосування інформаційних технологій : магістерська робота / Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 2023. С. 122–123.

19. Дегтяренко Т. В., Бринза І. В. Психофізіологія рухової діяльності : навч. посіб. для студ. закл. вищої освіти. Одеса : Бондаренко М. О., 2024. 379 с.

20. Документи Федерації баскетболу України : офіційний сайт. URL: <https://fbu.ua/dokumenty>

21. Долгополова О. В., Жидко М. Є., Фаворова К. М. Психологія спорту : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», 2021. 92 с.

22. Дудкіна К., Василенко В. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану : зб. матеріалів наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 28 листопада 2024 р.) / упор. С. В. Переверзева. Кривий Ріг : КДПУ, 2024. С. 48–51.

23. Зміна показників ефективності командної роботи у баскетболі 3х3 / А. В. Мусієнко та ін. Спортивні ігри. 2025. № 2 (36). С. 14–21. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17729>.

24. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

25. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
26. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>
27. Кліш І. С. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. № 3. С. 76–79.
28. Ключ О., та ін. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 25. С. 72–77.
29. Ключ О. А., Мисів В. М. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3 : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152 с.
30. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.
31. Костюк Ю. С. Особливості впровадження уроків з баскетболу в навчально-виховний процес учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4 (29). С. 512–516.
32. Коц С. М., Коц В. П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність: навч. посіб. Харків : ХНПУ, 2020. 287 с. URL:

<http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5977>

33. Крамаренко В. І., Єварницький І. А., Кравченко О. С. Ігрові амплуа в баскетболі: функції та вимоги до гравців. Спортивні ігри. 2024. № 4 (34). С. 47–54. DOI: 10.15391/si.2024-4.05.

34. Лаврін Г., Ангелюк І., Осіп Н. Основні характеристики та особливості ігор подібних до баскетболу та його різновидів. Спортивні ігри. 2023. № 2 (28). С. 61–71.

35. Ливацька С. Ю., Чабан А. А. Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем «баскетбол 3х3». Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Харків, 21 березня 2025 р.). Харків : ХАІ, 2025. С. 4–2. URL: https://khai.edu/files/uploads/konferencii/zbirnik-tez_iii-vseukr.-nauk.-prakt.-konf.-z-miznar.-ucastu_apfvzsazrvn_21.03.2025-s.pdf

36. Ливацький О. В. Аналіз особливостей виховання фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. № 1 (332). С. 15–25.

37. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки як педагогічна проблема. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(3). С. 203–205. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129%283%29__49.

38. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146.

39. Ливацький О. В. Методичні рекомендації до вивчення елективного курсу «Баскетбол» (для майбутніх вчителів фізичної культури). Луганськ : Альма-матер, 2014. 53 с.

40. Ливацький О. В., Сухий О. П. Методи розвитку технічних та тактичних навичок баскетболу у здобувачів фахової передвищої освіти під час позааудиторних занять. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти. 2025. С. 414–418.

41. Лишевська В. М., Шаповал С. І. Методичні рекомендації до змістовної частини «Спортивні ігри. Баскетбол». «Методика навчання техніко-тактичній підготовці в баскетболі» для практ. занять з дисципліни «Фізичне виховання». Херсон : ХДАЕУ, 2021. 77 с.

42. Мащенко К. О., Адаменко О. О. Розвиток фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами гри в баскетбол 3×3. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2023. С. 209–211.

43. Мілкіна О. В. Технічна підготовка баскетболістів. Тиждень науки-2021. Факультет економіки та управління : тези доповідей наук.-практ. конф., Запоріжжя, 19–23 квіт. 2021 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 272–273

44. Мозолев О. М. Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури : матеріали конф. 2025. Ч. 1, Секція 1. С. 41–43.

45. Мусієнко А. Особливості тактичної підготовки гравців у баскетболі 3х3. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. за результатами II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народж. Г. С. Сковороди (м. Харків, 27–28 жовт. 2022 р.). Харків : ХНПУ, 2022. С. 76–83. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/12414>.

46. Мусієнко А. В. Вдосконалення командної роботи гравців у баскетболі 3х3 : метод. рек. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 153 с. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17160>.
47. Мусієнко А., Несен О., Цимбалюк Ж. Аналіз показників техніко-тактичних взаємодій у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. 2023. № 1 (27). С. 40–50.
48. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Історичні аспекти розвитку баскетболу 3х3. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. Вип. 1. С. 59–62.
49. Мусієнко А., Цимбалюк Ж. Сучасні тенденції розвитку баскетболу 3х3. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. наук.-практ. конф. (м. Харків, 25–26 листоп. 2021 р.). Харків : ХНПУ, 2021. С. 81–88. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/6405>.
50. Несен О. О., Пащенко Н. О., Марченко К. О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. 2018. № 3. С. 58–65.
51. Отравенко О., Талалай Б. Гейміфікація як засіб виховання цінностей олімпізму у підлітків. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ». May 9, 2025; Cambridge, UK. 484-489. DOI <https://doi.org/10.36074/logos-09.05.2025.100>
52. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Педагогічні науки. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
53. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
54. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

55. Павлова Т., Бричук М., Єфанова В. Використання баскетболу в позаурочних формах занять з дітьми старшого шкільного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10(141). С. 90–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).20)
56. Подубінська С. В. Сутність та структура позакласної роботи учителя фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 154 (2). С. 48–52.
57. Поповський Д. С. Застосування рухливих ігор з елементами гри у баскетбол під час занять з юними баскетболістами. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення. С. 36–39.
58. Правила баскетболу 3х3 та відео з поясненнями [Електронний ресурс] // Федерація баскетболу України : офіц. сайт. 2013 (оновл. 2024). URL: <https://fbu.ua/news/pravila-basketbolu-3h3-ta-video-z-poyasnennyami>
59. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 08.01.2025).
60. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 08.01.2025).
61. Продан О., Фунтікова Н. Методика навчання баскетболу та організація баскетбольної підготовки в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 139–142.
62. Психологічна характеристика змагальної діяльності у баскетболі 3х3 / С. Шутова та ін. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матер. V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю (28 жовт. 2022 р.). Київ : НУФВСУ, 2022. С. 58–60.

63. Сікорська Л., Скрипник М. Вплив занять з баскетболу на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу (м. Вінниця, 26 січ. 2023 р.). Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 5. С. 51–53. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/5b6facb5-b927-4bee-8546-6ea7d147410c>.

64. Собко Н. Г., Шаповал І. О. Складові забезпечення та реалізації змагальної діяльності у баскетболі 3х3. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (11 квіт. 2024 р.). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2024. С. 61–64.

65. Соколова О. В., Тищенко В. О., Луценко Т. О. Вплив секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2018. № 1. С. 38–44.

66. Сорокіна С., Кулик І., Славінська Т., Горельонкова Н. Методика роботи спортивних секцій у НУШ. Академічні візії. 2025. № 49. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2335>.

67. Туркевич А. О. Специфічні особливості баскетболу 3х3. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 квітня 2023 р., м. Харків). Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 206–208.

68. Фізична культура. 5–9 класи : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти / уклад.: Є. В. Баженков та ін. (редакція від 22 серпня 2024 р.). Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>.

69. Хлус Н. Розвиток швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу. Спортивні ігри. 2025. № 2 (36). С. 57–64.

70. Холопов В., Безмилов М. Особливості змагальної діяльності в баскетболі 3х3. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XIII Міжнар. наук. конф. молодих вчених. Київ, 2020. С. 104–106.
71. Цуй Веньпен. Моделювання техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих спортсменів у баскетболі 3х3 : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; Київ : НУФВСУ, 2024. 229 с.
72. Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Ширяєва І. В. Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. Вип. 1. С. 79–82.
73. Школа О.М., Отравенко О.В. Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2025. №35(191). С.190-195. DOI: 10.58407/visnik.253530.
74. Яцковський В., Мельник В., Ковцун В. Ефективність програми удосконалення тактичних дій в нападі студентських команд у баскетболі 3х3. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162). С. 445–456. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).94](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).94)
75. FIBA 3x3 : official website. URL: <https://fiba3x3.com/>
76. Olena Otravenko, Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*.(Vol. 12(3). 2021. pp. 146-154). DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.
77. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564.

В І Д Г У К
наукового керівника
на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти Чабана Анатолія Анатолійовича

Кваліфікаційна робота Чабана Анатолія Анатолійовича на тему «Особливості виховання фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем Баскетбол 3х3» є завершеним, самостійним та актуальним дослідженням, виконаним на належному науково-методичному рівні.

Актуальність обраної теми зумовлена впровадженням у закладах загальної середньої освіти сучасних варіативних модулів, які орієнтовані на підвищення рухової активності учнів, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та розвиток основних фізичних якостей. Баскетбол 3х3 як динамічний і доступний вид рухової діяльності створює сприятливі умови для комплексного фізичного розвитку здобувачів базової середньої освіти, що обґрунтовано відображено у роботі.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, логічну послідовність викладу матеріалу та внутрішню узгодженість розділів. Автором здійснено аналіз наукових і методичних джерел, визначено педагогічні умови ефективного виховання фізичних якостей у процесі реалізації варіативного модуля, обґрунтовано добір засобів і методів навчання. Теоретичні положення вдало поєднані з практичними аспектами організації уроків фізичної культури.

Особливої уваги заслуговує практична спрямованість роботи, що виявляється у розробці методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, які можуть бути використані у навчально-виховному процесі закладів базової середньої освіти. Робота свідчить про достатній рівень професійної підготовки здобувача, його здатність до аналізу, узагальнення та впровадження сучасних педагогічних підходів.

У цілому кваліфікаційна робота Чабана Анатолія Анатолійовича відповідає вимогам, що висуваються до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку та рекомендацію до захисту з подальшим присудженням здобувачеві ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики

фізичного виховання



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

РЕЦЕНЗІЯ

**на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти**

Чабана Анатолія Анатолійовича

**на тему «Особливості виховання фізичних якостей здобувачів базової
середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем
Баскетбол 3х3»**

Кваліфікаційна робота Чабана Анатолія Анатолійовича присвячена актуальній проблемі вдосконалення процесу фізичного виховання учнів базової середньої освіти шляхом використання сучасних ігрових модулів. Обрана тема відповідає сучасним вимогам реформування шкільної фізичної культури та орієнтована на практичні потреби освітнього процесу.

У роботі ґрунтовно розкрито теоретичні засади виховання фізичних якостей школярів, проаналізовано специфіку використання модуля Баскетбол 3х3 як ефективного засобу розвитку швидкісно-силових, координаційних здібностей та витривалості. Автор демонструє вміння логічно викладати матеріал, аргументувати власні положення та робити обґрунтовані висновки.

Практичний розділ роботи має прикладну цінність, оскільки містить методичні рекомендації щодо організації та проведення уроків фізичної культури з використанням варіативного модуля. Запропоновані підходи можуть бути успішно впроваджені в діяльність учителів фізичної культури та використані з метою підвищення ефективності навчального процесу.

Матеріал кваліфікаційної роботи викладено послідовно, грамотно та з дотриманням вимог академічної доброчесності. Зміст роботи повністю відповідає заявленій темі, меті та завданням дослідження. Отримані результати свідчать про належний рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Рецензент:

в.о. завідувача кафедри олімпійського та
професійного спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент



Олександр МІЩЕНКО