

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірник наукових статей  
за результатами II науково-практичної конференції  
присвяченої 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди



Харків 2022

## ЗМІСТ

<i>Балабанов Олександр</i>	<b>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ГРУПУ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ</b>	6
<i>Голенкова Юлія Санжарова Ніна Філон Карина</i>	<b>ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИКОНАННЯ КИДКОВИХ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ ЮНИМИ ГІМНАСТКАМИ</b>	16
<i>Горбачук Євгеній Горбачук Олександр</i>	<b>ПОРІВНЯННЯ МЕЗОЦИКЛІВ У ПІДГОТОВЦІ ЗБІРНИХ КОМАНД З ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ УКРАЇНИ І ЯПОНІЇ</b>	24
<i>Жембровський Сергій Кирпенко Євгеній</i>	<b>ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ ДО ЗАКОЛИХУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	30
<i>Кривенцова Ірина Клименченко Вікторія Самойлов Дмитро</i>	<b>МІСЦЕ ВИДІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ</b>	38
<i>Кривуца Ірина Несен Олена</i>	<b>ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ</b>	45
<i>Лючкова Єлизавета</i>	<b>ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТХЕКВОНДИСТІВ 13-14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ ВПРАВ</b>	55
<i>Литовченко Марина</i>	<b>АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ ПАРАЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</b>	63
<i>Мусієнко Антон</i>	<b>ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ</b>	76
<i>Папучій Олексій</i>	<b>РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТІНГУ</b>	84

©Мусієнко А., 2022

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7249171>

## ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ 3Х3

*Мусієнко Антон*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** Актуальність проблеми дослідження зумовлена офіційним визнанням нового виду спорту – баскетболу 3х3 як олімпійського виду та перегляду теоретичних та методичних підходів до відбору та підготовки баскетболістів до участі у офіційних змаганнях формату 3х3. У статті узагальнено матеріал з тактичної підготовки у баскетболі 3х3. Основний зміст складають дані літературного огляду та власних спостережень за веденням ігрових дій рейтинговими гравцями та командами у баскетболі 3х3. *Мета дослідження* – вивчити актуальність питання вдосконалення тактичної підготовки гравців у баскетболі 3х3. *Матеріали та методи дослідження.* В дослідженні використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет з проблеми дослідження, метод порівняння), педагогічні (опитування, спостереження)). *Результати.* Враховуючи відсутність керованого тренувального процесу з баскетболу 3х3, встановлена потреба у додатковій підготовці гравців у секціях класичного баскетболу для участі у змаганнях формату 3х3; визначено фактори, які впливають на зміст тактичної підготовки 3х3-шників. *Висновки.* На сьогодні відсутні стандарти та програми спортивної підготовки з виду спорту баскетбол 3х3, а перехід до команди 3х3 здійснюється після того, як гравець грав у команді 5х5. Успішність цього переходу залежить від індивідуально розроблених програм, в яких повинні враховуватись особливості в фізичній та тактичній підготовках.

**Ключові слова:** баскетбол 5v5; баскетбол 3х3; тактична підготовка; тактичні взаємодії; напад; захист.

## FEATURES OF TACTICAL TRAINING OF PLAYERS IN BASKETBALL 3X3

**Musienko Anton**

**Abstract.** The relevance of the research problem is due to the official recognition of a new type of sport - 3x3 basketball as an Olympic sport and a review of theoretical and methodological approaches to the selection and training of basketball players to participate in official competitions of the 3x3 format. The article summarizes the material on tactical training in 3x3 basketball. The main content consists of data from a literature review and personal observations of the conduct of game actions by rated players and teams in 3x3 basketball. *The purpose of the study* is to study the relevance of the issue of improving the tactical training of players in 3x3 basketball. *Research materials and methods.* The following methods were used in the research: theoretical (analysis and generalization of scientific and methodological literature, Internet data on the research problem, method of comparison), pedagogical (survey, observation)). *The results.* Given the lack of a controlled training process for

3x3 basketball, the need for additional training of players in sections of classic basketball for participation in 3x3 competitions has been established; the factors that affect the content of tactical training of 3x3 players are defined. *Conclusions.* Today, there are no standards and sports training programs for the 3x3 basketball sport, and the transition to the 3x3 team is made after the player has played in the 5x5 team. The success of this transition depends on individually developed programs, which must take into account the peculiarities of physical and tactical training.

**Keywords:** basketball 5v5; 3x3 basketball; tactical training; tactical interactions; attack; protection.

**Вступ.** На сьогодні баскетбол 3x3 у світі та в Україні набирає все більшої популярності і нічим не поступається класичному баскетболу [2, 4, 11]. Враховуючи олімпійський статус нового виду спорту, проведення ряду світових, регіональних та державних змагань як серед професіоналів так і серед любителів, що стало можливим завдяки єдиним міжнародним правилам [6, 12], стає все більш актуальним наукове та методичне забезпечення тренувального процесу в цьому виді спорту.

У ряді досліджень детально проаналізовано питання розвитку цього виду [4, 7, 8], відбору, підготовки та вдосконалення спортсменів різної кваліфікації [2, 5], але виникаючи протиріччя в розділах підготовки гравців, потребують подальшого теоретичного та методичного обґрунтування.

**Мета дослідження** – вивчити актуальність питання вдосконалення тактичної підготовки гравців у баскетболі 3x3.

**Завдання дослідження:**

3. Узагальнити досвід з питань тактичної підготовки баскетболістів, які приймають участь у змаганнях формату 3x3.
4. Визначити фактори, які впливають на тактичну підготовку гравців в баскетболі 3x3.

**Матеріали та методи дослідження.** В дослідженні використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет з проблеми дослідження, метод порівняння), педагогічні (опитування, спостереження).

**Результати дослідження.** Баскетбол 3x3 як новий, окремий вид спорту набирає все більшої популярності особливо серед молоді. Враховуючи історичні

передумови появи нового виду, в змаганнях різного рівня приймають участь як стритболісти (вуличні гравці, які тренуються на відкритих майданчиках, найчастіше без керівництва тренера, в колі друзів, за власним бажанням), так і баскетболісти-класики (гравці, які під керівництвом тренера, приймають участь в спланованому тренувальному процесі, пройшли відбір, а баскетбол 3х3 застосовують як тренувальну вправу та засіб підтримки спортивної форми в перехідному періоді сезону) [2, 7, 14, 15].

Враховуючи досвід провідних країн світу в розвитку баскетболу 3х3, можна виділити декілька варіантів відбору гравців до лав національних збірних [3, 4, 9]. Так, в ряді країн (США, Латвія, Сербія, Монголія) стритболісти, які перемогли на змаганнях національного рівня, продовжують підготовку під керівництвом тренерів в складі професійної команди та виступають на комерційних турнірах. Але такий підхід потребує залучання в спортивне середовище інвестицій приватного бізнесу. Інший варіант передбачає відбір гравців серед баскетболістів 5v5. На змаганнях початкового рівня (серед закладів освіти, регіонального рівня) проходить відбір гравців, які за рівнем підготовленості, стилем гри, фізіологічними показниками відповідають специфіці нового виду. Їх підготовка продовжується в тренувальних таборах безпосередньо до конкретних міжнародних змагань. Найчастіше такий підхід застосовується в країнах, де спортивна галузь значною мірою фінансується за рахунок держави (Німеччина, Китай, Росія). Розповсюдженішим в країнах з обмеженим фінансуванням є варіант, коли спортсмени, які впродовж сезону виступають у класичному баскетболі 5v5, залучаються до певних змагань із баскетболу 3х3.

На сьогодні в Україні відсутній керований тренувальний процес юних гравців, як і програма з нового виду спорту. Тренери здійснюють підготовку юних баскетболістів до змагань у форматі 3х3 за методикою класичного баскетболу. Але значний обсяг теоретичних та методичних знань в сучасній системі класичного баскетболу недоцільно сліпо застосовувати в баскетболі 3х3, це визначено рядом досліджень з питань підготовки і вдосконалення спортсменів різної кваліфікації [3, 5, 10].

Корекція процесу спортивної підготовки баскетболістів 3x3, які займаються в секціях класичного баскетболу потребує теоретичної та методичної розробки та реалізації. Особливо в розділах підготовки гравців (фізичній та тактичній), в яких виникають протиріччя та є кардинальна різниця [3, 7, 13].

Баскетбол 3x3 як окремий вид спорту має як спільні з класичними ігровими видами характеристики, так і особливі, специфічні, що впливають на організацію тренувального процесу.

Відповідно до загальної теорії підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту, успішність їх змагальної діяльності залежить від багатьох факторів. На думку ряду фахівців [2, 9, 12], одним з основних є тактична підготовленість гравців. Вона інтегрує в собі ключові компоненти підготовленості та безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності. Основою тактичної підготовки гравця є оволодіння індивідуальними, груповими і командними діями. Кожен гравець зобов'язаний знати зміст і класифікацію тактики і довести практичне виконання індивідуальних і групових дій до тактичного досвіду.

Також однією з сучасних тенденцій розвитку ігрових видів спорту є інтенсивне підвищення спортивної майстерності. Система підготовки спортсменів високого класу, а також спортивного резерву передбачає граничні величини об'єму та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень, що потребує більшої організованості і дисциплінованості в грі. Тактична майстерність гравців, узгодженість в часі та просторі індивідуальних дій та злагодженість групових взаємодій стають на сьогодні вирішальними факторами, що впливають на результат гри.

Серед принципів відмінностей у веденні змагальної боротьби та організації змагань у форматі 3x3, які впливають на зміст тактичної підготовки 3x3-шника є:

- швидкісний характер гри. Баскетбол 3x3 є найбільш динамічним з усіх різновидів баскетболу (тривалість гри до 10 хв ігрового часу, відсутність ігрової



паузи при розіграші м'яча після забитого, час на атаку 12 сек, зменшений розмір майданчика, зменшена кількість гравців);

- інтенсивність проведення змагань (змагання тривають від 1 до 4 днів з відпочинком між іграми від одного дня до декількох годин);

- енергозабезпечення. На змагальному рівні у спортсменів ігрові дії проходять в змішаній зоні (аеро- та анаеробній). Середні показники ЧСС в ході матчу становлять близько 165 уд/хв. А в напруженіші моменти підіймаються вище за 200 уд/хв [4, 7], що безпосередньо впливає на процес прийняття рішень;

- контактність гри. Обмеженість майданчику та швидкісний характер гри підвищують кількість контактів між гравцями. Гра стає більш «жорсткою». Гравці, враховуючи трактування фолів та їх кількості в правилах, надають перевагу силовій манері ведення гри, що вимагає високого рівня спеціальної фізичної підготовки;

- універсалізація гравців. Гравці висококласних команд 3х3 багатофункціональні, майже не відрізняються за антропометричними, функціональними та технічними показниками. А в основі поняття «колективна дія» лежить вміння використовувати сильні сторони кожного гравця;

- керованість гри. Тренер команди приймає участь лише в тренувальному процесі. Він знаходиться в постійному пошуку нових досконалих тактичних комбінацій, які відповідають тенденціям розвитку виду спорту, та вибирає сучасні підходи при підготовці спортсменів. А гравці самі приймають рішення в ході матчу, ініціюють та організують тактичні взаємодії.

Тактичні взаємодії в баскетболі 3х3 поділяються на: взаємодії в нападі та в захисті. До тактичних взаємодій у нападі відносяться взаємодії двох і трьох гравців, метою яких є подолання захисних протидій та створення вигідних умов одному з партнерів для атаки кошика. Більшість взаємодій базуються на основі використання різновидів заслонів. Але лише деякі з них доцільно використовувати під час гри в баскетболі 3х3 [3, 10], що пов'язано з особливостями ведення змагальної боротьби на обмеженому майданчику.

Основними завданнями тактичної підготовки, особливо на початкових етапах підготовки баскетболістів до змагань у форматі 3х3, є вибір тактичних взаємодій у нападі (розуміння чому деякі взаємодії недоцільно застосовувати в 3х3), перенавчання індивідуальним технічним діям, які мають особливості при застосуванні в 3х3 та дотримання вимог, таких як timing (своєчасність) та spacing (правильність вибору) при виконанні індивідуальної дії під час групової взаємодії. Ряд авторів [1, 3, 5, 9] в своїх дослідження дійшли висновку, що одним із найважливіших факторів впливу на результат змагальної діяльності в баскетболі 3х3 є рівень техніко-тактичної підготовленості гравців, гнучкість командної тактики, ігрове взаєморозуміння гравців, злагодженість ігрових дій. Ці ігрові вміння приходять з ігровим досвідом і потребують часу та щільності ігрової практики.

Взаємодії у захисті в баскетболі 3х3, на відміну від класичного баскетболу, менш різноманітні (враховуючи використання лише системи особистого захисту). Вони мають свої особливості. 3х3-шник несе особисту відповідальність за свого опонента, який за ігровими особливостями (антропометрія, рухливість, рівень гри) найбільш підходить до його можливостей в захисті [6, 8]. Враховуючи швидкий темп гри захисник повинен мати високий рівень фізичних якостей та володіння технічними навичками, бути уважним та попереджати атакувальні дії опонента. В багатьох ігрових випадках в 3х3 стає недоречною допомога партнерів по команді у захисті, бо вільний гравець автоматично буде мати змогу атаки здалеку. Специфічними для захисту у баскетболі 3х3 є щільність захисту, зменшення можливості проходів скрізь штрафну зону при розтягуванні захисту атакуючою командою, відмова від підстраховування в разі різниці в антропометричних параметрах.

**Висновки.** На сьогодні відсутні стандарти та програми спортивної підготовки з виду спорту баскетбол 3х3, а перехід до команди 3х3 здійснюється після того, як гравець грав у команді 5х5. Успішність цього переходу залежить від індивідуально розроблених програм, в яких повинні враховуватись особливості в фізичній та тактичній видах підготовки. Тому перед тренерами



секцій класичного баскетболу постають додаткові вимоги по організації тренувального процесу баскетболістів до змагань у форматі 3х3, коригувань в його плануванні, змісті, не порушуючи підготовку до основних стартів в класичному баскетболі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні змісту, засобів та методів тактичної підготовки баскетболістів при підготовці до змагань у форматі 3х3.

### Література

1. Байбакова Т. В., Бахарева С. Ю., Кузнецова Н. С., Ковыршина Е. Ю. Анализ арсенала технико-тактических действий в баскетболе 3х3 студентов непрофильных вузов. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, № 5 (183), 2020. С. 48–51.
2. Куинджи А. Стритболл. М., Новый стиль, 2006. 475 с.
3. Мусієнко А. В., Несен О. О., Цимбалюк Ж. О. Результати анкетування спортсменів про баскетбол у форматі 3х3. *Спортивні ігри*, № 1 (23), 2022. С. 21–32.
4. Мусієнко А. В., Цимбалюк, Ж. О. Світові тенденції розвитку баскетболу 3х3 в світі в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченій Дню науки*. Харків, ХНПУ, 2021.
5. Несен О. О., Пащенко Н. О., Марченко К. О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*, № 3 (9), 2018. С. 58–65.
6. Соболев Ю. Л., Сліпуха В. В., Бацунов В. П., Поплавський Л. Ю. Баскетбол 3х3. Київ, КНЕУ, 2015. 27 с.
7. Ставрев С. Баскетбол 3х3. Методическо ръководство за студенти, преподаватели и студенти. София, УНСС, 2016. ISBN 978-954-644-894-1.
8. Фесенко М. С., Фесенко Р. П. Баскетбол 3х3. Особенности игры. Государственный университет «Дубна», 2021. 136 с.
9. Холопов В., Безмилов М. Особливості змагальної діяльності в баскетболі 3х3. *Молодь та олімпійський рух*. Київ, 2020. С. 104–106.

10. Холопов В., Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3x3. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. № 4. С. 43–52.

11. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків, ХНПУ, 2022. 114 с.

12. Lenart J. Košarka 3x3: magistrsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, 2019. 100 s.

13. López-Herrero F., Arias J. L. Efecto de la modalidad de juego en baloncesto (5vs.5 y 3vs.3) sobre conductas motrices y psicológicas en alumnado de 9–11 años. *Retos*, № 36, 2020. S. 354–361.

14. Retrieved from URL: <http://www.play.fiba3x3.com>

15. Retrieved from URL: <https://www.streetball.in.ua>

*Науковий керівник  
к. фіз. вих., доцент кафедри  
теорії, методики і практики фізичного виховання  
ХНПУ імені Г. С. Сковороди  
Несен Олена Олександрівна*