

Адаменко Оксана Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

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

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0003-1298-0491

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення таких *завдань*:

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

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

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

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

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

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

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

1 група – навантаження з помірною інтенсивністю аеробної спрямованості:

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

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

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

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

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

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

Таблиця 1

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

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

Продовження таблиці 1

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

Продовження таблиці 1

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

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

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

Таблиця 2

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

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Човниковий біг 4х9 м, с	КГ	10,0±0,4	9,8 ±0, 3	≤ 0,05
		ЕГ	10,2± 0,2	9,4±0,4	≤ 0,05
2	Біг на 30 м, с	КГ	5,46±0,2	5,36±0,32	≤ 0,05
		ЕГ	5,4±0,3	5,15±0,24	≤ 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	206± 6	215±4	≤ 0,05
		ЕГ	208± 5	225±6	≤ 0,05
4	Стрибок у гору з місця, см	КГ	25±2,5	29± 2	≤ 0,05
		ЕГ	28±1,5	35 ±3	≤ 0,05
5	Підтягування у висі, разів	КГ	8±2	10±3	≤ 0,05
		ЕГ	7±3	11±2	≤ 0,05
6	Шестихвилинний біг, м	КГ	1050±25	1100±20	≤ 0,05
		ЕГ	1080± 23	1150±24	≤ 0,05

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література:

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

References:

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

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

Adamenko Oksana, Veselova Iryna

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дата надходження статті: 22.07.2025

Дата прийняття статті: 01.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025