

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У 3Х3

Дмитро Богданович, Світлана Шутова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті розглядаються характерні особливості структури змагальної діяльності в баскетболі 3х3 порівняно із класичним баскетболом 5х5 і обґрунтовується важливість побудови спеціалізованої підготовки кваліфікованих спортсменів для участі в них. Проаналізовані історичні передумови становлення та розвитку баскетболу 3х3 у світі, а також розглянуто сучасну систему спортивних змагань висококваліфікованих спортсменів в ігровому сезоні.

Мета дослідження. Визначити специфічні умови ведення змагальної діяльності спортсменів у баскетболі у 3х3 й обґрунтувати значущість спеціалізованої фізичної підготовки до головних змагань року.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури та даних Всесвітньої мережі Internet, опитування, контент-аналіз документів, аналіз змагальної діяльності, аналіз і узагальнення. Було проаналізовано змагальну діяльність чоловічих національних збірних команд на чемпіонатах світу (2022–2023 рр.) та Олімпійських іграх 2024 року (Париж) з баскетболу 3х3 і 5х5.

Результати. Ключовими відмінностями структури 3х3 є більш висока динаміка змагальної діяльності через відсутність транзитивних фаз переходу від нападу до захисту та менша тривалість зупинок у грі. Більш висока «щільність» ігрових дій спортсменів у баскетболі 3х3 обумовлює суттєві відмінності в реалізації базових техніко-тактичних дій у матчі між двома різновидами баскетболу.

Середній час ігрового відрізка в баскетболі 5х5 перебуває в діапазоні від 35 с до 1 хв, а в баскетболі 3х3 ця тривалість майже втричі є меншою, у середньому 5–10 с після розіграшу м'яча. Майже 70% пауз у баскетболі 3х3 тривають від 10 до 20 с, а в баскетболі 5х5 спостерігається значно більша кількість тривалих зупинок у грі (понад 50 с). Баскетболісти у 3х3 виконують більшу кількість ближніх кидків, які майже вдвічі перевершують аналогічні кидкові параметри команд у класичному баскетболі за хвилину ігрового часу ($0,843 \pm 0,122$ проти $0,495 \pm 0,068$, $p < 0,001$). Також вони мають кращий відсоток ($p < 0,001$) реалізації ближніх кидків ($61,5 \pm 7,21$ проти $53,43 \pm 5,56\%$). За реалізацією дальніх кидків (%) баскетбольні команди високого класу у 3х3 поступаються командам з класичного баскетболу 5х5 ($p < 0,05$).

Висновки. Баскетбол 3х3 має специфічну структуру змагальної діяльності порівняно з класичною грою. Гравці здійснюють значно більшу кількість різноманітних переміщень і змін напрямку рухів за хвилину ігрового часу, мають меншу тривалість відпочинку в паузах гри, здійснюють більшу кількість стрибків і кидків у кошик в матчі, які є наслідком меншої кількості відведеного часу (вдвічі) на організацію атакуючих дій та відсутності транзитивних фаз переходу від нападу до захисту. Успішний виступ команди на міжнародних змаганнях у 3х3 багато в чому залежатиме від формування інтегрального стану спеціальної підготовленості спортсменів, удосконалення ключових компонентів технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної та інших сторін підготовленості в їх органічному системному взаємозв'язку для максимального прояву наявного ігрового потенціалу.

Ключові слова: баскетбол 3х3, баскетбол 5х5, кваліфіковані спортсмени, спортивна підготовка, змагальна діяльність техніко-тактичні дії, спеціальна підготовленість.

Dmytro Bogdanovych, Svitlana Shutova

CHARACTERISTIC FEATURES OF THE STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY OF QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS IN 3X3

Abstract. Characteristic features of the structure of competitive activity of qualified basketball players in 3x3. Dmytro Bogdanovych, Svitlana Shutova. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv. The article examines the characteristic features of the structure of competitive activity in 3x3 basketball compared to classic 5x5 basketball and justifies the importance of building specialized training of qualified athletes for participation in them. The historical prerequisites for the formation and development of 3x3 basketball in the world are analyzed, and the modern system of sports competitions of highly qualified athletes in the game season is also considered.

Objective. To determine the specific conditions for conducting competitive activity of athletes in 3x3 basketball and to substantiate the significance of specialized physical training for the main competitions of the year.

Methods. Analysis of scientific and methodological literature and data from the World Wide Web, survey, content analysis of documents, analysis of competitive activity, analysis and generalization. The competitive activity of men's national teams at the 3x3 and 5x5 basketball world championships (2022–2023) and the 2024 Olympic Games (Paris) was analyzed.

Results. The key differences in the structure of competitive activity in 3x3 basketball are the higher dynamics of competitive activity due to the absence of transitional phases of transition from attack to defense and the shorter duration of stops in the game. The higher "density" of the athletes' game actions in 3x3 basketball causes significant differences in the implementation of basic technical and tactical actions in the match.

The average time of a game segment in 5x5 basketball is in the range from 35 s to 1 minute, and in 3x3 basketball this duration is almost three times shorter, on average, 5–10 s after the ball is drawn. Almost 70% of pauses in 3x3 basketball last from 10 to 20 s, while in 5x5 basketball there is a significantly higher number of long stops in the game (more than 50 s). Basketball players in 3x3 perform a greater number of short throws, which almost double the similar throwing parameters of teams in classic basketball per minute of playing time (0.843 ± 0.122 vs. 0.495 ± 0.068 , $p < 0.001$). They also have a better percentage ($p < 0.001$) of short throws (61.5 ± 7.21 vs. $53.43 \pm 5.56\%$). In terms of long throws (%) high-class basketball teams in 3x3 are inferior to teams in classic basketball 5x5 ($p < 0.05$).

Conclusions. 3x3 basketball has a specific structure of competitive activity compared to the classic game. Players perform a significantly greater number of various movements and changes in the direction of movements per minute of playing time, have a shorter rest period during game breaks, perform a greater number of jumps and throws into the basket in a match, which are a consequence of the smaller amount of time allocated (twice) for organizing attacking actions and the absence of transitional phases of transition from attack to defense. The successful performance of the team at international competitions in 3x3 will largely depend on the formation of an integral state of special preparedness of athletes, improvement of key components of technical, tactical, physical, functional, psychological and other aspects of preparedness in their organic systemic interconnection for the maximum manifestation of the available playing potential.

Keywords: 3x3 basketball, 5x5 basketball, qualified athletes, sports training, competitive activity, technical and tactical actions, special preparedness.

Богданович Д., Шутова С. Характерні особливості структури змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів у 3х3. Sport Science Spectrum. 2025; 3: 10–16
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-2>

Bogdanovych D., Shutova S. Characteristic features of the structure of competitive activity of qualified basketball players in 3x3. Sport Science Spectrum. 2025; 3: 10–16
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-2>

Вступ. Характерними рисами спорту є змагання, які виступають центральним елементом системи підготовки спортсменів, а специфіка змагальної діяльності багато в чому визначає напрям і зміст річної та багаторічної підготовки [2; 5; 13; 15].

Спортивні змагання з баскетболу відрізняються особливою видовищністю, високою динамікою гри, емоційною насиченістю та різноманітністю подій на майданчику, а сама змагальна діяльність характеризується багатогранністю й варіативністю та залежить від дії великої кількості факторів [1; 3; 6; 7; 8].

Останнім часом все більшої популярності у світі та в Україні набуває новий різновид баскетболу – баскетбол 3х3. Активний етап становлення так званого вуличного баскетболу (street ball) розпочався у 2007 році, коли Міжнародна федерація баскетболу – FIBA – розпочала системний розвиток цього різновиду гри. Ключова роль у цьому процесі, на думку L. Snoj [16], належала колишньому президенту FIBA Патріку Бауману, який очолював Міжнародну федерацію баскетболу з 2003 по 2018 рік.

У 2010 році баскетбол 3х3 вперше був представлений у програмі Юнацьких Олімпійських ігор у Сінгапурі. У 2012 році відбувся перший чемпіонат світу з баскетболу 3х3 (Афіни, Греція), а у 2015 р. новий різновид баскетболу дебютував на Європейських іграх у Баку (Азербайджан).

Знадобилось усього сім років із моменту проведення перших офіційних міжнародних змагань, для того щоб 9 червня 2017 року баскетбол 3х3 було включено до програми Олімпіади в Токіо 2020 р. Дуже небагатьом видам спорту в сучасній історії спортивного руху вдавалось пройти такий короткий шлях до олімпійського визнання [6; 16; 17].

На думку V. Lukic [14], за останні роки в баскетболі 3х3 склалася самобутня система спортивних змагань в ігровому сезоні, яка традиційно розпочинається в березні місяці й завершується наприкінці осені фінальними змаганнями серії Masters.

Сьогодні можна казати про створення багатоступеневий ієрархії змагань, що проводяться під егідою FIBA 3х3. Так, наприклад, у змаганнях чоловічих команд виділяють турніри різного рівня значущості – Masters, Challenger, Qwest, Satellite тощо [4; 6].

При цьому сама змагальна діяльність у баскетболі має складну структуру й відрізняється різноманітністю та варіативністю дій, потребує прояву винахідливості з урахуванням ситуації, яка розгортається на майданчику в кожну конкретну хвилину матчу, а на підсумковий результат може вплинути чимала кількість факторів.

Одним із фундаментальних принципів спортивного тренування вважають єдність структури змагальної діяльності і структури підготовленості [5; 9]. Особливо це стосується спеціальної підготовленості спортсменів, яка виступає ключовою ланкою в забезпеченні реалізації індивідуальних можливостей спортсменів у високоспецифічних умовах ведення змагальної боротьби, притаманних для конкретного виду спорту та його окремих дисциплін.

Визначення ключових факторів реалізації та забезпечення змагальної діяльності в баскетболі 3х3, на наш погляд, є одним із першочергових завдань на цьому етапі активного розвитку нового виду спорту. Встановлення провідних ланок змагальних діяльності, які безпосередньо впливають на успішність виступів команд у змаганнях з баскетболу 3х3, дасть змогу значно підвищити ефективність тренувального процесу завдяки вибору спеціалізованих засобів і методів підготовки та формування специфічної структури підготовленості до високоінтенсивних короткострокових режимів гри.

Мета досліджень – визначити специфічні умови ведення змагальної діяльності спортсменів у баскетболі 3х3 й обґрунтувати значущість спеціалізованої фізичної підготовки до головних змагань року.

Матеріал і методи. Аналіз науково-методичної літератури та даних Всесвітньої мережі Internet, опитування,

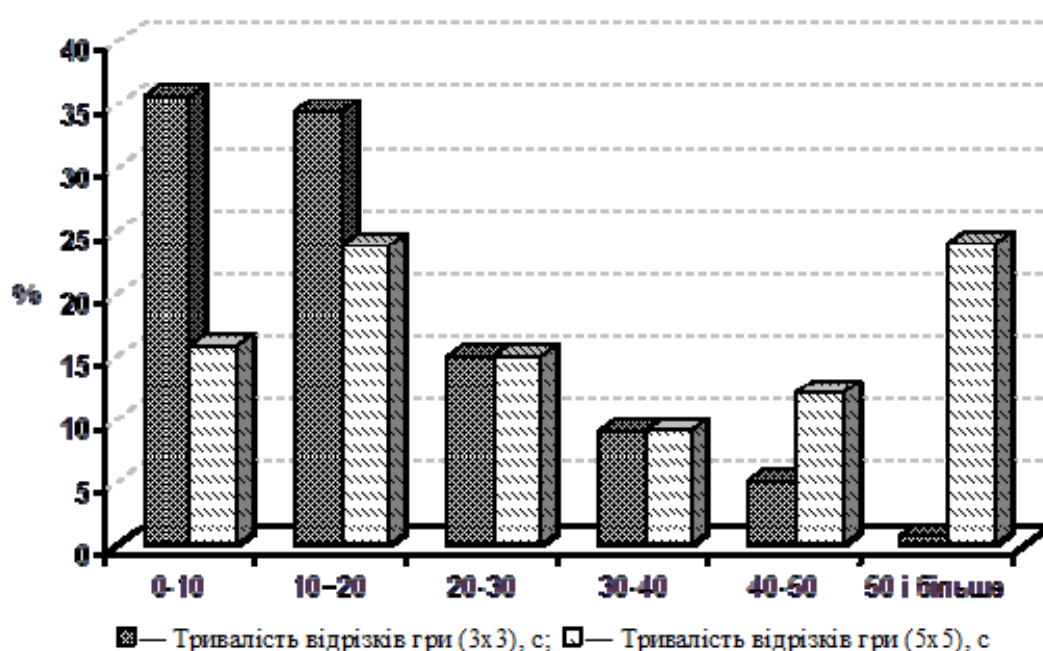


Рисунок 1 – Відсоткове співвідношення тривалості ігрових відрізків у змагальній діяльності баскетболістів високого класу в 5х5 і 3х3

контент-аналіз документів, аналіз змагальної діяльності, аналіз і узагальнення. Було проаналізовано змагальну діяльність чоловічих національних збірних команд на чемпіонатах світу (2022–2023 рр.) та Олімпійських іграх 2024 року (Париж) з баскетболу 3х3 і 5х5.

Результати. Однією із ключових відмінностей змагальної діяльності в 3х3 порівняно з класичним баскетболом 5х5 є відсутність транзитивних фаз переходу від нападу до захисту і навпаки (час на атаки кошика суперника є вдвічі меншим). Атакуючі дії розпочинаються відразу ж після оволодіння м'ячем, що значно підвищує загальну динаміку гри та кількісні характеристики реалізації ключових техніко-тактичних дій (кидки, підбирання, передачі м'яча тощо). Відсутність перехідних (транзитивних) фаз впливає також на середню тривалість ігрових відрізків і пауз між ними, які є значно коротшими, ніж у класичному баскетболі (рис. 1).

Середній час ігрового відрізка в баскетболі 5х5 перебуває в діапазоні від 35 с до 1 хв. У баскетболі 3х3 тривалість ігрових відрізків є набагато меншою, у середньому 5–10 с після розіграшу м'яча. Ще більш суттєві відмінності між двома різновидами баскетболу спостерігаються за показником тривалості пауз у грі (рис. 2). Майже 70% пауз у баскетболі 3х3 тривають від 10 до 20 с. Гравці вимушені вести змагальну діяльність в умовах недовідновлення після високоінтенсивних ігрових відрізків. Спостерігається тенденція накопичення втоми протягом десяти хвилин «чистого» ігрового часу, що суттєвим чином позначається на можливості гравців підтримувати необхідну інтенсивність та ефективність реалізації ними техніко-тактичних дій у матчі.

До складу команди в 3х3 входить лише чотири гравця, три з яких мають постійно перебувати на корті. Спортсмен може провести до трьох-чотирьох хвилин у грі перед тим, як відбудеться його заміна. У практиці міжнародних змагань існує багато випадків, коли команда залишається

взагалі без заміни, (зазвичай травма одного з гравців тощо). Не має змоги втручатись у перебіг поєдинку і тренерський штаб команди, якому відведена роль спостерігачів на трибунах. Ба більше, судді можуть покарати команду технічним зауваженням у разі виявлення фактів підказок із боку тренерів.

Додатково ускладнює ведення змагальної діяльності в 3х3 наявність активної силової боротьби між суперниками, якщо порівнювати з класичним баскетболом 5х5. Особливо помітно ця різниця була на початкових етапах розвитку міжнародних змагань із вуличного баскетболу. Судді дозволяли гравцям вести більш напружену боротьбу на корті та часто не втручалися в разі порушень, які в класичному баскетболі відразу ж призводили до зупинки.

Сьогодні можна спостерігати тенденцію своєрідного вирівнювання підходів до суддівства обох різновидів баскетболу, однак, незважаючи на це, баскетбол 3х3 все ще зберігає традиції більш агресивного протистояння з наявністю силового контакту між суперниками, що, можливо, і призвело до підвищення його популярності та світового визнання.

Досить суттєві відмінності спостерігаються між різновидами баскетболу і за реалізацією ключових техніко-тактичних дій під час матчу. З метою об'єктивного зіставлення ключові ігрові параметри були розраховані за хвилину ігрового часу (крім відсоткових показників реалізації кидків), адже тривалість у баскетболі 3х3 в чотири рази є меншою, ніж у класичному баскетболі 5х5.

Отримані нами дані показують достовірну перевагу баскетбольних команд 3х3 у виконанні ближніх і дальніх кидків у грі (рис. 3). Особливо відчутною ця перевага є за показником виконання ближніх кидків (у баскетболі 3х3 одноочкових, у баскетболі 5х5 – двоочкових), які майже вдвічі перевершують аналогічні кидкові параметри команд у класичному баскетболі за хвилину ігрового часу ($0,843 \pm 0,122$ проти $0,495 \pm 0,068$, $p < 0,001$).

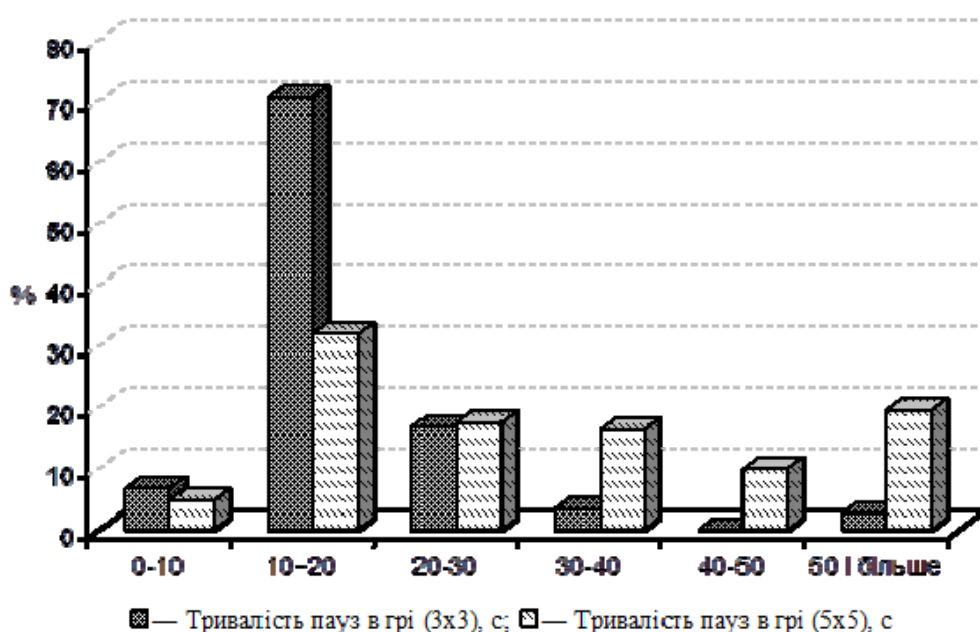
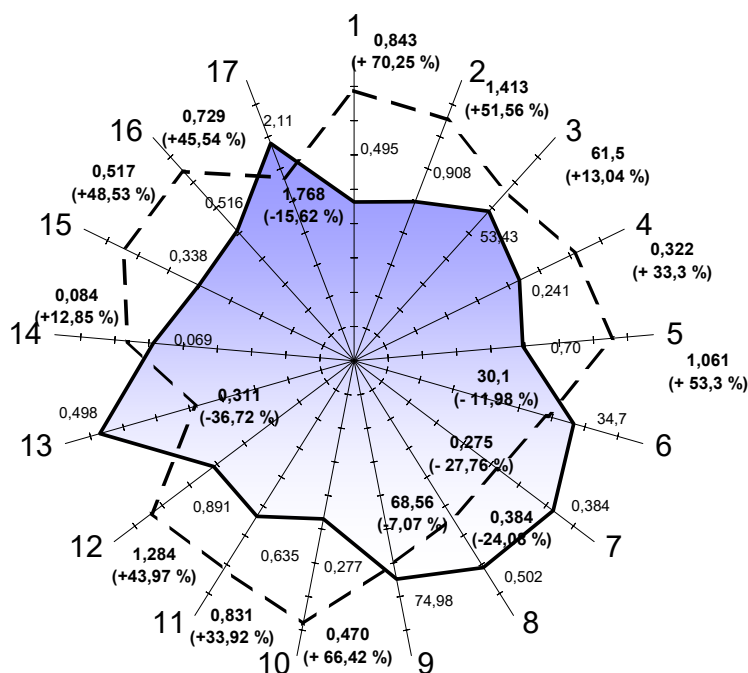


Рисунок 2 – Відсоткове співвідношення тривалості пауз у грі під час змагальної діяльності баскетболістів високого класу в 5х5 і 3х3



■ — 5x5; □ — 3x3

Рисунок 3 – Пріоритетний розподіл реалізації різних техніко-тактичних дій баскетболістами високого класу в 5x5 і 3x3

Баскетбольні команди в 3x3 мають кращий відсоток ($p < 0,001$) реалізації ближніх кидків ($61,5 \pm 7,21$ проти $53,43 \pm 5,56$). За реалізацією дальніх кидків (%) баскетбольні команди високого класу в 3x3 поступаються командам із класичного баскетболу 5x5 ($p < 0,05$).

У класичному баскетболі 5x5 гравці мають більше часу для підготовчих тактичних взаємодій, які мають забезпечити одному з гравців вихід на зручну позицію для виконання вільного дальнього кидка. У баскетболі 3x3 дальні кидки дуже часто є непередбачуваними, виконуються в умовах жорсткого дефіциту часу, агресивного захисту суперника, стані явно виразної втоми через високу інтенсивність гри й обмежену кількість замінів.

Додатковим фактором, який може вплинути на ефективність виконання кидків, є проведення баскетбольних матчів 3x3 на відкритих майданчиках (сильний вітер тощо). Відсоток реалізації середніх і дальніх кидків у таких мінливих умовах буде нижчим порівняно з кидками з-під кошика.

Натомість можна побачити, що баскетболісти в 5x5 виконують достовірно ($p < 0,001$) більшу кількість результативних передач м'яча, ніж у 3x3 ($0,498 \pm 0,081$ проти $0,311 \pm 0,086$). Це додатково може підтверджувати існуючий акцент у 3x3 на індивідуальні дії виконавців (прохід під кошик, швидку атаку з дальньої дистанції тощо) (табл. 1). Достовірна більша кількість підбирань м'яча, яку виконують гравці у 3x3, найімовірніше, обумовлена саме більшою кількістю кидків і веденням подальшої боротьби за відскок м'яча.

Баскетбольні команди в 5x5 у середньому виконують достовірно ($p < 0,01$) більшу кількість штрафних кидків, які стали наслідком порушення правил командною

суперником (фоли). При цьому можна також спостерігати, що баскетбольні команди в 3x3 здійснюють за хвилину ігрового часу більшу кількість порушень правил ($0,729 \pm 0,080$ у баскетболі 3x3 проти $0,516 \pm 0,043$ у баскетболі 5x5).

Дискусія. Підвищення ефективності змагальної діяльності баскетбольних команд високої кваліфікації буде маловірогідним без наявності точних, а головне, об'єктивних даних, які відображають особливості поведінки спортсменів і команди в грі. Стрімкий розвиток баскетболу 3x3 в останнє десятиліття фахівці пов'язують з активною діяльністю FIBA, завдяки зусиллям якої сьогодні фактично створена міжнародна ієрархічна система спортивних змагань на національному та професійному рівнях, розроблені критерії допуску спортсменів та їх рейтингове оцінювання, здійснюється постійне розширення географії та кількості учасників престижних турнірів.

Відмінною особливістю ігрової діяльності в баскетболі 3x3 порівняно з класичним баскетболом 5x5 є значно менша тривалість поєдинку. У баскетболі 5x5 гра триває 40 хвилин «чистого» ігрового часу, в баскетболі 3x3 – лише десять хвилин. На атаку відводиться 12 секунд (рівно вдвічі менше, ніж у класичному баскетболі). Команда в баскетболі 3x3 складається із чотирьох гравців, три з яких постійно перебувають на майданчику.

Більш висока інтенсивність змагальної діяльності у 3x3 супроводжується меншою тривалістю ігрових відрізків та значно коротшими інтервалами відпочинку під час пауз у матчі. Отримані нами дані дали змогу підтвердити результати досліджень Daniel Conte et. al. [10], у яких було показано, що співвідношення «чистого ігрового часу» (Live time) та часу зупинок (Stop time) у паузах гри 3x3 близьке до одиниці – $0,92 \pm 0,13$. У баскетболі 5x5 тривалість

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз ефективності реалізації ключових техніко-тактичних дій баскетболістами високого класу в 3х3 та 5х5 (хвилина ігрового часу)

Техніко-тактичні дії	Команди 5х5	Команди 3х3	p<
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Ближні кидки, влучання (1-2 PTM)	0,495 $\pm$ 0,068	0,843 $\pm$ 0,122	0,001
Ближні кидки, спроби (1-2 PTA)	0,908 $\pm$ 0,095	1,413 $\pm$ 0,221	0,001
Ближні кидки, відсоток (1-2PT %)	53,43 $\pm$ 5,56	61,5 $\pm$ 7,215	0,001
Дальні кидки, спроби (2-3 PTM)	0,241 $\pm$ 0,063	0,322 $\pm$ 0,074	0,001
Дальні кидки, влучання (2-3 PTA)	0,701 $\pm$ 0,088	1,061 $\pm$ 0,201	0,001
Дальні кидки, відсоток (2-3 PT %)	34,70 $\pm$ 0,6,01	30,10 $\pm$ 7,145	0,05
Штрафні кидки, спроби (FTM)	0,384 $\pm$ 0,080	0,275 $\pm$ 0,125	0,001
Штрафні кидки, влучання (FTA)	0,502 $\pm$ 0,082	0,384 $\pm$ 0,140	0,001
Штрафні кидки, відсоток (FT %)	74,98 $\pm$ 5,43	68,56 $\pm$ 10,89	0,05
Підбирання у нападі (OREB)	0,277 $\pm$ 0,059	0,470 $\pm$ 0,175	0,001
Підбирання у захисті (DREB)	0,635 $\pm$ 0,062	0,831 $\pm$ 0,156	0,001
Загальна сума підбирань (TREB)	0,891 $\pm$ 0,079	1,284 $\pm$ 0,235	0,001
Результативні передачі м'яча (AS)	0,498 $\pm$ 0,081	0,311 $\pm$ 0,086	0,001
Блок-шоти м'яча (BLK)	0,069 $\pm$ 0,029	0,084 $\pm$ 0,091	–
Втрати м'яча (TOV)	0,338 $\pm$ 0,044	0,517 $\pm$ 0,132	0,001
Командні фоли (PF)	0,516 $\pm$ 0,043	0,729 $\pm$ 0,080	0,001
Набрані очки (PPG)	2,11 $\pm$ 0,207	1,768 $\pm$ 0,231	0,001

ігрових відрізків майже вдвічі довша, ніж тривалість зупинок.

Були підтверджені дані Frane Erculj et. al., [11] та М. Безмилова із співавт. [2], відповідно до з яких під час матчу в 3х3 гравці виконують значно більшу кількість дальніх та штрафних кидків за істотно меншого відсотка їх реалізації порівняно з класичною грою ($p < 0,001$). У класичному баскетболі 5х5 чоловічі та жіночі команди здійснюють меншу кількість дальніх і ближніх спроб атаки кошика суперника. Чоловічі команди в 3х3 в середньому здійснювали 1,408 $\pm$ 0,052 атаки кошика з ближньої дистанції (у 5х5 – 0,929 $\pm$ 0,017, $p < 0,001$) і 1,058 $\pm$ 0,045 атаки з дальньої дистанції (> 6,75 м) (у 5х5 – 0,690 $\pm$ 0,015, $p < 0,001$). Більшу кількість штрафних кидків, натомість, виконували гравці в баскетболі 5х5 за достовірно кращого відсотка їх реалізації.

Найімовірніше, такий пріоритетний перерозподіл обумовлений «ваговою значущістю» атак із дальньої дистанції в 3х3. Влучання з-за периметра приносить команді вдвічі більше очок (у баскетболі 5х5 – лише на 1 очко). Декілька влучань із дальньої відстані відразу ж може вплинути на хід поєдинку, якщо враховувати опцію дострокового завершення гри після здобуття 21 очка. Не можна також не погодитись із С. Figuera [12], який пояснює велику кількість атак із дальньої дистанції дефіцитом відведеного часу на атаку (12 с). Гравці можуть елементарно не встигнути здійснити вдалі тактичні взаємодії (ефективний захист суперника тощо), тому й приймається рішення атакувати кошик з-за периметра в останні секунди володіння м'ячем.

Більша кількість кидків у баскетболі 3х3 супроводжується більшою кількістю відскоків (через невлучні спроби) та подальшою боротьбою за підбирання м'яча. Під

час підготовки гравців до змагань у 3х3 потрібно робити вагомий акцент на розвитку навичок активної боротьби за відскок м'яча в захисті та нападі (впроваджувати в тренувальний процес спеціальні вправи, спрямовані на розвиток серійної стрибучості, спеціальних координаційних здібностей під час силового контакту із суперником і швидкості реагування).

Ефективність побудови програм спеціальної фізичної підготовки в баскетболі 3х3, на наш погляд, багато в чому залежатиме від глибинних знань щодо специфічних умов і режимів ведення змагальної діяльності спортсменами високого класу та розуміння тих ключових компонентів підготовленості команди і її окремих спортсменів, від яких насамперед залежить досягнення підсумкового успіху. Специфічні умови ведення змагальної діяльності в 3х3 мають орієнтувати фахівців на вибір спеціалізованих засобів фізичної підготовки, які дадуть спортсменам можливість вести конкурентну боротьбу без суттєвого зниження ключових параметрів її результативності

Особливої актуальності такі спеціалізовані тренувальні програми набуватимуть під час побудови етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року з огляду на дефіцит відведеного часу та необхідність планування серії контрольно-підготовчих ігор, які мають створити умови для повної імплементації закладеного спеціального фундаменту фізичної та інших видів підготовки в реальних режимах відповідальних змагань.

Висновки. Стрімкий розвиток баскетболу 3х3 за останнє десятиліття став наслідком активної діяльності FIBA, спрямованої на популяризацію та розвиток нового виду спорту, створення міжнародної системи спортивних змагань, рейтингу гравців і національних федерацій, модернізацію умов і правил проведення змагань різного масштабу

тощо. За десять років діяльності FIBA вдалося перетворити колишній аматорський різновид вуличного баскетболу на один із найпопулярніших видів спорту у світі та здобути олімпійський статус. Здобуття баскетболом 3х3 олімпійського статусу стало потужним каталізатором проведення наукових досліджень із проблем підготовки кваліфікованих спортсменів до участі у змаганнях.

Баскетбол 3х3 має специфічну структуру змагальної діяльності порівняно з класичною грою. Гравці здійснюють значно більшу кількість різноманітних переміщень і змін напрямку рухів за хвилину ігрового часу, мають меншу тривалість відпочинку в паузах гри, здійснюють більшу кількість стрибків і кидків у кошик в матчі, які є наслідком меншої кількості відведеного часу (вдвічі) на організацію атакуючих дій та відсутності транзитивних фаз переходу від нападу до захисту.

Успішний виступ команди на міжнародних змаганнях у 3х3 багато в чому залежатиме від формування інтегрального стану спеціальної підготовленості спортсменів, який передбачає акцентоване, з урахуванням специфічних режимів змагальної діяльності в 3х3, удосконалення

ключових компонентів технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної та інших сторін підготовленості в їх органічному системному взаємозв'язку для максимального прояву наявного ігрового потенціалу.

Підготовка команди до участі в головних міжнародних змаганнях року має здійснюватись з урахуванням цих специфічних режимів. Актуальним є обґрунтування і пошук ефективних засобів та методів спеціальної фізичної підготовки як одного з ключових компонентів у структурі підготовленості баскетболістів високого класу до головних змагань року, особливо в тих випадках, коли відбувається активне залучення до складу команди гравців, які більшу частину ігрового сезону виступали у змаганнях 5х5.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням і розробкою програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів до головних змагань року, яка дасть змогу забезпечити структурно-функціональне підґрунтя для реалізації техніко-тактичних діяльності гравців у специфічних високоінтенсивних і короткострокових режимах ведення змагальної боротьби в баскетболі 3х3.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов Микола, Веньпен Цуй. Факторний аналіз техніко-тактичної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 2 (10). С. 4–18.
2. Безмилов М. М., Цуй Веньпен. Вплив виконання різних техніко-тактичних дій на підсумкові результати змагальної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 12 (172). С. 22–28. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).04).
3. Мітова О., Малойван Я., Ханюкова О., Івченко О., Раковська І. Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3 (161). С. 122–127.
4. Мусієнко А., Цимбалюк Ж. Сучасні тенденції розвитку баскетболу 3х3. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. наук.-практ. конф.*, Харків, 25–26 листоп. 2021 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2021. С. 81–88.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Холопов В., Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 43–52.
7. Шутова С., Серебряков О., Прокопенко А., Ткаченко М. Ефективність змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у сучасному баскетболі 3х3. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 2 (8). С. 138–150.
8. Abdelkrim N.B., Castagna C., Jabri I., Battikh T., El Fazaa S., El Ati J. Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness. *J. Strength Cond. Res.* 2010. Vol. 24. P. 2330–2342.
9. Cabarkapa D., Krsman D., Cabarkapa D.V., Philipp N.M., & Fry A.C. Physical and Performance Characteristics of 3×3 Professional Male Basketball Players. *Sports*. 2023. Vol. 11 (1). P. 17. <https://doi.org/10.3390/sports11010017>.
10. Conte D., Straigis F., Clemente F., Gómez M., Tessitore A. Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. *Biology sport*. 2019. Vol. 36 (2). P. 149–154.
11. Erculj F., Vidic M., Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. *International journal of Sports Science & Coaching*. 2019. Vol. 15 (1). P. 91–98.
12. Figueira B., Mateus N., Esteves P., Dadeliene R., Paulauskas R. Physiological responses and technical-tactical performance of youth basketball players: a brief comparison between 3x3 and 5x5 basketball. *J. Sports Sci. Med.* 2022. Vol. 21. P. 332–340. DOI: 10.52082/jssm.2022.332.
13. Herrán A., Usabiaga O., Castellano J. Comparacion del perfil fisico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formatio. *Physical Profile Comparison Between 3x3 and 5x5 Basketball Training. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte*. 2017. Vol. 17 (67). P. 435–447.
14. Lukic D., Kamasi F. Physical preparation of professional 3x3 athletes. *International Basketball Federation FIBA, Switzerland*. 2019. URL: <https://fiba3x3.com/docs/physical-preparation-of-professional-3x3-athletes.pdf>.
15. Montgomery P., Maloney B. 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13 (10). P. 1349–1356.
16. Snoj L. Statistical Analysis and Advanced Data Analytics. 3x3 Basketball: Everything You Need to Know. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 2021. 140–173.
17. FIBA Foundation URL: <https://fiba3x3.com/en/vision.html>.

REFERENCES

1. Bezmylov Mykola, Cui Wenpeng (2023). Factor analysis of technical and tactical activities of men's and women's teams of high qualification in basketball 3x3 [Faktornyi analiz tekhniko-taktychnoi diialnosti cholovichykh ta zhinochykh komand vysokoi kvalifikatsii v basketboli 3x3]. *Sportyvnna nauka ta zdorov'ia liudyny – Sports science and human health*, 2 (10), 4–18 [in Ukrainian].
2. Bezmylov, M.M., Cui Wenpeng (2023). The influence of performing various technical and tactical actions on the final results of competitive activities of men's and women's teams of high qualification in basketball 3x3 [Vplyv vykonannya riznykh tekhniko-taktychnykh dii na pidsumkovi rezultaty zmahalnoi diialnosti cholovichykh ta zhinochykh komand vysokoi kvalifikatsii v basketboli 3x3]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova – Scientific Journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov*, 12 (172), 22–28 [in Ukrainian].
3. Mitova, O., Maloyvan, Ya., Khanyukova, O., Ivchenko, O., Rakovska, I. (2023). Pidkhody do otsinky zmahalnoi diialnosti v komandnykh sportyvnykh ihrakh [Approaches to the assessment of competitive activity in team sports games]. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) – Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3 (161), 122–127 [in Ukrainian].
4. Musienko, A., Tymbalyuk, Zh (2021). Suchasni tendentsii rozvytku basketbolu 3x3 [Modern trends in the development of basketball 3x3. Physical culture and sports]. *Challenges of modernity: collection of scientific and practical conference, Kharkiv, November 25–26, 2021. Kharkiv. National Pedagogical*

University named after G.S. Skovoroda – *Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti: zb. st. nauk.-prakt. konf., Kharkiv, 25–26 lystop. 2021 r. Kharkiv. nats. ped. un-t im. H.S. Skovorody* (pp. 81–88) [in Ukrainian].

5. Platonov, V.M. (2021). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia : pidruchnyk* [Modern system of sports training: textbook]: Kyiv: Persha Drukharuya [in Ukrainian].

6. Kholopov, V., Bezmylov, M. (2020). Osoblyvosti realizatsii standartnykh polozhen pid chas rozhrashu miacha z pozytsii «check-ball» komandamy vysokoi kvalifikatsii v basketboli 3×3 [Peculiarities of implementing standard positions during the ball game from the “check-ball” position by highly qualified teams in 3×3 basketball]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 4, 43–52 [in Ukrainian].

7. Shutova, S., Serebryakov, O., Prokopenko, A., Tkachenko, M. (2022). Efektyvnist zmahalnoi diialnosti zhinochykh komand vysokoi kvalifikatsii u suchasnomu basketboli [Effectiveness of competitive activity of highly qualified women's teams in modern 3x3 basketball]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny – Sports science and human health*, 2 (8), 138–150 [in Ukrainian].

8. Abdelkrim, N.B., Castagna, C., Jabri, I., Battikh, T., El Fazaa, S., El Ati, J. (2010). Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness. *J. Strength Cond. Res.*, 24, 2330–2342.

9. Cabarkapa, D., Krsman, D., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., & Fry, A. C. (2023). Physical and Performance Characteristics of 3×3 Professional Male Basketball Players. *Sports*, 11 (1), 17. <https://doi.org/10.3390/sports11010017>.

10. Conte, D., Straigis, F., Clemente, F., Gómez, M., Tessitore, A. (2019). Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. *Biology sport*, 36 (2), 149–154.

11. Erculj, F., Vidic, M., Leskošek, B. (2019). Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. *International journal of Sports Science & Coaching*, 15 (1), 91–98.

12. Figueira, B., Mateus, N., Esteves, P., Dadelene, R., Paulauskas, R. (2022). Physiological responses and technical-tactical performance of youth basketball players: a brief comparison between 3x3 and 5x5 basketball. *J. Sports Sci. Med.* 21, 332–340. DOI: 10.52082/jssm.2022.332.

13. Herrán, A., Usabiaga, O., Castellano, J. (2017). Comparacion del perfil físico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formatio. Physical Profile Comparison Between 3x3 and 5x5 Basketball Training. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte*, (67), 435–447.

14. Lukic, D., Kamasi, F. (2019). Physical preparation of professional 3x3 athletes. International Basketball Federation FIBA, Switzerland. Available from: <https://fiba3x3.com/docs/physical-preparation-of-professional-3x3-athletes.pdf>.

15. Montgomery, P., Maloney, B (2018). 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13 (10), 1349–1356.

16. Snoj, L. (2021). Statistical Analysis and Advanced Data Analytics. 3x3 Basketball: Everything You Need to Know. *Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.* 140–173.

17. FIBA Foundation URL: <https://fiba3x3.com/en/vision.html>.

Дата надходження статті: 02.07.2025

Дата прийняття статті: 28.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025