

## Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентів

Чуча Н., Чуча Ю., Ширяєва І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Популярність серед студентів та молоді баскетболу 3х3 та стрітболу визначає необхідність регулювання організації занять в умовах пандемічних обмежень.

**Ключові слова:** баскетбол 3х3; стрітбол; студенти; обмеження.

**Вступ.** За останні п'ятнадцять-двадцять років на території незалежної України набирає популярність баскетбол 3х3, який утотожують із «стрітболом» («вуличний баскетбол»). Головною його перевагою над класичним баскетболом 5х5 є універсальність і доступність. Він відрізняється від класичного баскетболу тим, що у грі приймають участь дві команди по чотири гравці у кожній (три грають, один запасний); майданчик менший у два рази, один кошик замість двох. Оскільки гра йде на одну корзину, а чисельність гравців у кожній команді складає всього лише три людини, місце для такого майданчика можливо знайти практично де завгодно. Швидкопливність гри, яка йде 10 хвилин або до 21 очка, які набере одна з команд, дозволяє через короткий проміжок часу відпочити і бути готовими до наступного двобою з іншим суперником. Баскетбол 3х3 відрізняється більш жорстким характером гри за рахунок швидкопливності подій (лише один період у 10 хвилин та 12 секунд на кожен атаку), але не поступається популярністю класичному баскетболу (Несен, Пащенко, & Марченко, 2018).

У зв'язку зі стрімким розвитком та великою популярністю серед студентів та молоді баскетболу 3х3 виникає необхідність обґрунтування підходів у підготовці гравців до масових занять та змагань, особливо в умовах пандемічних обмежень, що склалися останнім часом.

**Результати дослідження.** За даними Зарубіної М.С. та інших джерел баскетбол 3х3 (вуличний баскетбол) з'явився у Сполучених Штатах Америки в 1950-х роках, завдячуючи бажанням молоді з бідних регіонів Америки отримати шанс грати у Національній Баскетбольній Асоціації. З часом вуличний баскетбол захопив молодь усього світу, що стало поштовхом до включення його у програму Перших літніх юнацьких Олімпійських ігор 2010 року в Сингапурі та фестивалів студентського спорту. Зростання популярності гри було ознаменовано включенням баскетболу 3х3 на конгресі ФІБА 9 червня 2016 року до програми літніх Олімпійських ігор 2020 року. Та на жаль, як ми вже знаємо, цей захід було перенесено на 2021 рік у зв'язку з пандемією коронавірусу (Зарубіна, 2017).

Аналіз публікацій показує, що не аби яку популярність має баскетбол 3х3

у студентської молоді. Доступність відкритих майданчиків дозволяє у вихідні дні та на літніх канікулах використовувати вільний час, граючи на одне кільце.

Але можливість займатися регулярно є і у осінньо-зимовий період. Адже у спортивній залі, де є мінімум дві баскетбольні конструкції, можна проводити одночасно ігри чотирьох команд. З метою збільшення навантаження склади команд можна зменшити до двох гравців та проводити зустрічі 2х2. У разі неможливості зробити декілька команд з рівною кількістю гравців можна більш технічних залишати в меншості та грати 3х2 або 4х3 (Чуча, & Ширяєва, 2018). Автори також зазначають, що використовуючи гру у баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання, ми впливаємо на розвиток фізичних якостей тих, що займаються. Окрім цього підвищується швидкість мислення при обранні способу нападу чи захисту, вдосконалюється технічна майстерність гравців у безпосередній близькості від захисників та поліпшується стан функціональних систем, які забезпечують рухову діяльність.

У роботах багатьох авторів розглядалися аспекти навчально-тренувальних програм для підготовки баскетболістів до змагань зі стрітболу та рекреаційно-оздоровчі методики з використанням стрітболу. Як стверджують деякі автори (Ільчишина & Бондар, 2019), вони не розглядали можливість застосування стрітболу як складової частини фізичного виховання студентів, а також застосування його для спортивного вдосконалення. Автори впевнені, що основними причинами швидкозростаючої популярності є: неформальний характер занять, висока емоційність ігор, простота організації, просте обладнання та інвентар, можливість спілкування, отримання необхідної рухової активності. Різноманітність рухів, властивих стрітболу, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, залученню до роботи всіх основних груп м'язів, поліпшенню обміну речовин.

З метою оздоровлення та підвищення рухової активності в умовах ЗВО можна використовувати не тільки фізкультурні зали, а й практично будь-які площинні спортивні споруди, особливо на відкритому повітрі.

І. Помещикова та О. Кудімова наголошують, що однією з найважливіших умов зміцнення і підтримки здоров'я населення є оптимізація рухового режиму відповідно до віку, статі та стану здоров'я людини. Гіпокінезія і гіподинамія, присутні в більшості режимів навчання школярів, студентів, в виробничих і побутових процесах дорослого населення, негативно позначаються на загальному стані здоров'я, рівні навчання і працездатності, надмірної нервово емоційної напруженості в суспільстві і сім'ї, передчасних інволюційних змінах, інвалідності та смертності (Помещикова & Кудімова, 2016).

Перехід до жорстких режимів карантину в умовах пандемії ще більше підсилив вплив обмежень щодо занять спортом на стан здоров'я молоді, що навчається. Перехід занять на дистанційну форму проведення, збільшення обсягу самостійних занять знизив інтерес молоді до фізичної активності, яка стала ще необхіднішою із збільшенням інтерактивних занять з інших предметів.

Вихід з цієї ситуації бачимо у самоорганізації студентів та школярів до занять баскетболом 3x3 на відкритих майданчиках, яких останнім часом побільшало у міських парках та скверах.

Перевагою занять баскетболом 3x3 та стрітболом в умовах пандемічних обмежень вважаємо такі:

- невелика кількість учасників (від 6 до 8);
- заняття на відкритому повітрі;
- можливість самостійно регулювати правила, залежно від підготовленості гравців;
- використання мінімального обладнання та інвентарю (1 щит та 1 м'яч на 2 команди).

Для безпеки під час контакту у грі бажано мати одяг, який закриває оголені зазвичай верхні та нижні кінцівки, мати особистий посуд для вживання води, періодично обробляти руки та м'яч антисептичними засобами та не допускати до участі у заняттях осіб, що мають ознаки захворювань верхніх дихальних шляхів.

Наведемо опис деяких з ігор, які можна вважати підготовчими до баскетболу 3x3.

Гра «21». Мінімальна кількість учасників: 2. Перший гравець робить кидок у баскетбольний кошик і при попаданні переходить на штрафну і кидає звідти до першого промаху. При промаху (як з будь-якої точки, так і зі штрафного), другий гравець повинен взяти підбір, не давши м'ячу двічі вдаритися об землю (в іншому випадку, м'яч іде наступного гравця і той кидає зі штрафного) і кидати звідти, де знаходиться. Нараховується, по одному очку за кожний влучний кидок. Виграє перший гравець, який набрав 21 очко. (Пащенко, Помещикова, Мерзлікін, & Асеева, 2020).

Гра «Мінус п'ять» Мінімальна кількість учасників: 2. Перший гравець робить кидок з будь-якої точки і при влученні, наступний гравець повинен повторити кидок з тієї самої точки. При промаху в другого гравця мінусується очко. Мета гри: шляхом точних кидків і, відповідно, промахів супротивника змусити його набрати мінус 5 очок.

Гра «Швидкий прорив». Грають 2x2 або 3x3 на один щит. За сигналом команда, що володіє м'ячем, здійснює швидкий прорив до протилежного щита, після чого гра триває біля щита до нового сигналу. Варіант: гра біля щита проходить без ведення із застосуванням лише передач.

Гра «Передачі за номерами» У грі беруть участь кілька команд по 4 гравці. Гравці команд розраховуються по порядку. Перші номери володіють м'ячем. За сигналом гравці починають пересуватися по майданчику в різних напрямках і передають м'яч суворо за порядком номерів. За дією кожної команди спостерігає керівник гри і його помічники. За передачу м'яча не тому гравцеві, а також за кожне падіння м'яча на майданчик команді нараховують штрафне очко. Гра триває 2-3 хв. Виграє команда, що отримала меншу кількість штрафних очок і виконала більшу кількість передач. (Пасічник, 2019)

**Висновки.** Незалежно від умов, що склалися, заняття спортивними іграми можливо і потрібно проводити задля оздоровлення, підвищення рухової активності та фізичного розвитку молоді.

Література:

- Зарубина, М.С. (2017). Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3х3. Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 49-52.
- Ільчишина, В.В., & Бондар, А.А. (2019). Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, випуск 7 (115)*, 44-47.
- Несен, О.О., Пашенко, Н.О., & Марченко, К.О. (2018). Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*, 3, 58-65.
- Пасічник, В.М. (2019). Стрітбол: лекція № 3 з навчальної дисципліни "Рекреаційні ігри" для студентів III курсу факультету педагогічної освіти. Львів, 13 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/22435>
- Пашенко, Н., Помещикова, І., Мерзлікін, М., & Асєєва, Я. (2020). Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XV наукової конференції 12 лютого 2020 р.*, Харків, 119-123.
- Помещикова, І.П., & Кудімова, О.В. (2016). Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3, 180-183.
- Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2018). Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентської молоді. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії* : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) Чернівці, 229-231.

**Відомості про авторів:**

**Чуча Наталія Іванівна** –

старший викладач

E-mail: natali.chucha@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чуча Юрій Іванович** –

доцент

E-mail: chuchayi@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Ширяєва Ірина Віталіївна** –

викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: shiryaeva90@list.ru

*Надійшла до редакції 04.01.2021 р.*