

Секція: А7 Фізична культура і спорт	
УДК 796.323.2:378.015.31	
Дата першого надходження статті до видання	2026-08-02
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-09-02
Дата публікації/оприлюднення	2026-09-02

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БАСКЕТБОЛУ 3×3 У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Шукатка Оксана Василівна,

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Львівський національний університет імені Івана Франка,
Львів, Україна

e-mail: oksana.shukatka@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

Коновальська Людмила Олександрівна

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри фізичної культури, спорту та
методики викладання

Бердянський державний педагогічний університет, Запоріжжя, Україна
e-mail: lo_konovalska@bdpu.org.ua
<https://orcid.org/0000-0001-7039-1455>

Кушнірюк Сергій Георгійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури,
спорту та методики викладання

Бердянський державний педагогічний університет, Запоріжжя, Україна
e-mail: sg_kushniriuk@bdpu.org.ua
<https://orcid.org/0000-0003-1289-709X>

Анотація. Мета дослідження — теоретично обґрунтувати педагогічний потенціал баскетболу 3×3 у формуванні мотивації студентів до систематичної рухової активності, визначити механізми мотиваційного впливу цього формату та розробити навчальний модуль для подальшої експериментальної перевірки. Методи дослідження. Застосовано аналіз і синтез наукових публікацій та нормативних матеріалів 2021–2026 рр., порівняльний і структурно-функціональний аналіз, педагогічне моделювання та систематизацію. Емпіричне втручання на цьому етапі не проводилося, тому результати мають теоретико-методичний і проєктувальний характер. Результати. Обґрунтовано шість взаємопов'язаних механізмів мотиваційного потенціалу баскетболу 3×3: емоційно-гедоністичний, компетентнісний, автономно-вибірковий, соціально-комунікативний, діяльнісно-інтенсивний та організаційно-доступний. Для кожного механізму визначено ігрову передумову, очікуваний мотиваційний результат і педагогічну умову реалізації. Розроблено восьмитижневий модуль із 16 занять, у якому передбачено поступовий перехід від безпечного ознайомлення з форматом гри та формування базової компетентності до автономного вибору, командного планування, самоорганізації й проведення мінітурнірів. Модель поєднує диференціацію складності, ротацію ролей, дозовану змагальність, оперативний зворотний зв'язок, коротку рефлексію та фіксацію індивідуального прогресу. Визначено критерії майбутньої емпіричної перевірки: автономна мотивація, задоволення, сприймана компетентність, соціальна залученість, намір продовжувати заняття та фактична регулярність рухової

активності. Наукова новизна полягає в авторській структуризації мотиваційного потенціалу баскетболу 3×3 як системи шести взаємопов'язаних механізмів і в побудові на цій основі послідовного навчального модуля, орієнтованого на перехід від ситуативного інтересу до автономнішої участі. Практичне значення результатів полягає в можливості використання запропонованого модуля викладачами фізичного виховання, керівниками студентських спортивних секцій і організаторами рекреаційних програм у закладах вищої освіти. Модель потребує контрольованої експериментальної апробації до формулювання висновків про її ефективність.

Ключові слова: фізичне виховання, внутрішня залученість, автономія, командна взаємодія, задоволення, здоров'язбережувальна поведінка.

PEDAGOGICAL POTENTIAL OF 3×3 BASKETBALL IN FOSTERING STUDENTS' MOTIVATION FOR REGULAR PHYSICAL ACTIVITY

Oksana Vasylivna Shukatka,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Physical Education and Sport,
Ivan Franko National University of Lviv,
Lviv, Ukraine

e-mail: oksana.shukatka@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

Liudmyla Oleksandrivna Konovalska

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture,
Sports and Teaching Methods

Berdiansk State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine
e-mail: lo_konovalska@bdpu.org.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7039-1455>

Serhii Heorhiiovych Kushniriuk

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Department of Physical
Culture, Sports and Teaching Methods

Berdiansk State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine
e-mail: sg_kushniriuk@bdpu.org.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1289-709X>

Abstract. The purpose of the study was to theoretically substantiate the pedagogical potential of 3×3 basketball for fostering university students' motivation for regular movement-based participation, to identify the mechanisms through which this game format may support motivation, and to design an educational module for subsequent empirical testing. Methods. The study used analysis and synthesis of scientific publications and normative materials from 2021–2026, comparative analysis, structural-functional analysis, pedagogical modelling, and systematisation. No direct pedagogical intervention was conducted at this stage; therefore, the findings are theoretical, methodological, and design-oriented rather than empirical claims of effectiveness. Results. Six interconnected motivational mechanisms were substantiated: enjoyment-related, competence-related, autonomy-and-choice, social-communicative, activity-intensity, and organisational-accessibility mechanisms. For each mechanism, the model specifies a game-based prerequisite, an expected motivational outcome, and a pedagogical condition for implementation. An eight-week module comprising 16 sessions was developed, with a staged progression from safe familiarisation with the game and acquisition of basic competence to meaningful choice, team planning, student self-organisation, and student-led

mini-tournaments. The design integrates differentiated task difficulty, role rotation, controlled competition, immediate feedback, short reflection, and monitoring of individual progress. Criteria for future empirical verification were defined, including autonomous regulation, enjoyment, perceived competence, social relatedness, intention to continue, and actual regularity of participation. The scientific novelty lies in structuring the motivational potential of 3×3 basketball as a system of six interrelated mechanisms and in translating this system into a sequential educational module aimed at supporting a transition from situational interest to more autonomous participation. The practical significance is the possibility of applying the module in university physical education, student sports sections, and recreational programmes. Controlled experimental testing is required before conclusions about the effectiveness of the proposed model can be made.

Keywords: exercise pedagogy, intrinsic engagement, autonomy, team interaction, enjoyment, health-promoting behaviour.

Вступ

Актуальність проблеми. Проблема недостатньої рухової активності молодих дорослих має не лише медичний, а й педагогічний вимір. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі близько 31 % дорослих не досягають рекомендованих рівнів фізичної активності [1]. Період навчання у закладі вищої освіти є особливо чутливим: змінюється структура дня, зростає академічне навантаження, частина молоді припиняє організовані заняття спортом, а сформовані в цей час поведінкові моделі можуть переноситися в подальше доросле життя. Тому завдання фізичного виховання полягає не тільки в забезпеченні навантаження під час навчального заняття, а й у формуванні внутрішніх підстав для добровільного продовження активності поза обов'язковою освітньою ситуацією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація є одним із ключових чинників регулярності фізичної активності. Дослідження I. Sáez, J. Solabarrieta та I. Rubio засвідчує зв'язок мотивів студентів із обсягом спортивної діяльності та задоволеністю нею [2]. R. Valenzuela, N. Codina і J. V. Pestana показали, що профілі мотивів студентської молоді відрізняються за задоволенням базових психологічних потреб автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [3]. У масштабному дослідженні M. Á. Durán-Vinagre та співавторів більш самодетерміновані форми регуляції позитивно пов'язувалися з наміром залишатися фізично активним у майбутньому [4]. Це означає, що педагогічно перспективним є не будь-яке збільшення обсягу вправ, а створення такого досвіду, який студент оцінює як приємний, посильний, особистісно значущий і соціально насичений. У цьому контексті особливий інтерес становить баскетбол 3×3. В українському дослідженні О. Ключ та співавторів 86 % опитаних студенток позитивно ставилися до командних видів спорту, 54 % висловили бажання навчитися грати у баскетбол 3×3, а серед причин зацікавлення називали можливість весело провести час, новизну та оздоровчу спрямованість [5]. І. Юзковець та О. Красов розглядають 3×3 як перспективний вид рухової активності студентської молоді, придатний для впровадження у фізичне виховання [6]. Водночас дослідження студентського спорту в Україні вказують на необхідність модернізації організаційних моделей і посилення привабливості спортивної участі у закладах вищої освіти [7]. Специфіка 3×3 створює педагогічно важливе поєднання простоти й інтенсивності. За офіційними правилами FIBA гра відбувається на половині баскетбольного майданчика між двома командами по три гравці, офіційний матч триває 10 хвилин або до 21 очка, а на атаку відводиться 12 секунд [9]. Наукові дані характеризують 3×3 як інтермітуючий формат із короткими володіннями, великою кількістю прискорень, гальмувань, змін напрямку та стрибків [10–13]. У порівнянні з деякими стандартизованими видами навантаження рекреаційний 3×3 може забезпечувати високу інтенсивність при одночасно вищому задоволенні від діяльності та нижчому суб'єктивному сприйнятті зусилля [11]. Саме

поєднання «працювати інтенсивно, але сприймати діяльність як гру» потенційно важливе для мотиваційного дизайну занять. Додатковою перевагою малого формату є частота індивідуального включення у гру. Менша кількість партнерів збільшує кількість ситуацій володіння м'ячем, прийняття рішень, захисних взаємодій і відповідальності за командний результат. Дослідження техніко-тактичних характеристик 3×3 і 5×5 демонструють відмінності у структурі ігрових дій, які необхідно враховувати в навчанні [14]. Українські дані також підкреслюють значення комунікації, згуртованості та взаємної підтримки у малочисельній команді 3×3 [15]. Для студентів це може створювати частіші ситуації переживання компетентності та приналежності до групи, але за надмірної конкуренції, нерівності рівнів підготовленості або жорсткого оцінювання той самий формат може, навпаки, посилити невпевненість і уникнення участі.

Виділення невирішеної частини проблеми. Отже, науково-практична проблема полягає не в доведенні того, що баскетбол 3×3 є фізично активною грою, а в конкретизації педагогічних умов, за яких його специфічні властивості працюють саме на формування стійкішої мотивації до регулярної рухової активності. Недостатньо розробленими залишаються логіка переходу від первинного інтересу до автономної участі, способи диференціації завдань для студентів із різним досвідом, баланс кооперації та змагальності, роль вибору й рефлексії, а також критерії оцінювання не лише фізичного, а й мотиваційного результату.

Мета статті. Обґрунтувати педагогічний потенціал баскетболу 3×3 у формуванні мотивації студентів до систематичної рухової активності, визначити механізми його мотиваційного впливу й педагогічні умови реалізації та розробити модель навчального модуля для подальшої експериментальної перевірки.

Наукова новизна. Набуло подальшого розвитку теоретичне обґрунтування мотиваційного потенціалу малих ігрових форматів у фізичному вихованні студентів; удосконалено його структурно-функціональне представлення через виокремлення шести взаємопов'язаних механізмів та їх поєднання з послідовним восьмижневим навчальним модулем.

Практичне значення. Запропоновану модель можна використовувати під час організації фізичного виховання студентів різних спеціальностей, роботи університетських спортивних секцій і рекреаційних програм для планування доступних, варіативних та мотиваційно підтримувальних занять.

Методологія

Методи дослідження. Аналіз і синтез використано для визначення доказових передумов мотиваційного впливу; порівняльний аналіз — для зіставлення властивостей 3×3 із закономірностями мотивації до рухової активності; структурно-функціональний аналіз — для виокремлення взаємопов'язаних механізмів; педагогічне моделювання — для побудови восьмижневого навчального модуля; систематизацію — для формування критеріїв його майбутньої емпіричної перевірки.

Джерела даних. Аналітичну базу становили 17 наукових і нормативних джерел 2021–2026 рр., присвячених мотивації студентської молоді до рухової активності, базовим психологічним потребам, фізичному вихованню у закладах вищої освіти, фізіологічним і техніко-тактичним характеристикам баскетболу 3×3 та його використанню у студентському спорті [1–17]. Під час проектування враховано чинні офіційні правила FIBA 3×3 [9].

Інструменти аналізу. Спеціалізоване статистичне програмне забезпечення не застосовувалося, оскільки дослідження не містило первинних емпіричних даних. Результати отримано шляхом якісного зіставлення, структурно-функціональної систематизації та педагогічного моделювання; статистична обробка на цьому етапі не здійснювалася.

Обмеження дослідження. Дослідження має теоретико-методичний і проєктувальний характер: безпосереднє педагогічне втручання за участю студентів не проводилося, експериментальна вибірка й первинні кількісні дані відсутні. Ефективність восьмижневого модуля не перевірялася на конкретній студентській вибірці; частина даних про фізичні вимоги 3×3 отримана на кваліфікованих спортсменах [10; 12; 13], тому пряме перенесення їхніх показників інтенсивності на неспеціалізованих студентів є обмеженим.

Результати

У результаті педагогічного моделювання педагогічний потенціал баскетболу 3×3 структуровано як систему шести взаємопов'язаних механізмів, що охоплюють емоційне залучення, переживання компетентності, автономію вибору, соціальну взаємодію, високу моторну щільність і організаційну доступність. Авторський результат полягає не лише у виокремленні цих компонентів, а й у визначенні для кожного з них конкретної ігрової передумови, очікуваного мотиваційного результату та педагогічної умови реалізації (табл. 1).

Таблиця 1

Механізми мотиваційного потенціалу баскетболу 3×3 у фізичному вихованні студентів

Механізм	Ігрова передумова	Очікуваний мотиваційний результат	Педагогічна умова
Емоційно-гедоністичний	Динамічність, короткі ігрові епізоди, швидка зміна ситуацій, ігровий характер	Задоволення, позитивний емоційний фон, бажання повторювати діяльність	Не перетворювати кожне заняття на контроль; завершувати модулі короткими іграми з досяжною метою
Компетентнісний	Часті контакти з м'ячем, більше рішень на одного гравця, видимий особистий внесок	Відчуття прогресу й самоефективності	Диференціювати складність; фіксувати індивідуальний прогрес, а не лише рахунок
Автономно-вибірковий	Можливість вибирати роль, партнера, рівень складності, тактичне рішення	Відчуття суб'єктності та внутрішнього прийняття діяльності	Надавати реальний, але структурований вибір; залучати студентів до планування
Соціально-комунікативний	Мала команда, постійна взаємодія, взаємозалежність дій	Приналежність, підтримка, відповідальність за спільний результат	Ротація складів і ролей; оцінювання взаємодопомоги та комунікації
Діяльнісно-інтенсивний	Короткий час атаки, часті переходи, прискорення, зміни напрямку	Висока щільність рухової активності без монотонності	Регулювати тривалість відрізків і відпочинок; контролювати переносимість навантаження
Організаційно-доступний	Половина майданчика, невеликий склад, можливість неформальної гри	Нижчий бар'єр для самостійного продовження занять	Навчити студентів самостійно формувати команди, судити та організовувати мініігри

Емоційно-гедоністичний механізм використовується як початкова ланка залучення: короткі динамічні епізоди й ігровий характер створюють передумови для позитивного емоційного досвіду. Компетентнісний механізм підтримується частими контактами з м'ячем і видимим особистим внеском; тому складність завдань має

зростати поступово — від 1×1 і 2×2 до повноцінних навчальних ігор 3×3. Автономно-вибірковий механізм реалізується через структурований вибір ролі, рівня складності та тактичного рішення. Соціально-комунікативний механізм передбачає ротацію складів, оцінювання взаємодопомоги та включення кожного учасника. Діяльнісно-інтенсивний механізм забезпечується регулюванням тривалості ігрових серій, пауз, простору й кількості змін. Організаційно-доступний механізм завершує логіку моделі формуванням умінь самостійно організувати гру, провести розминку, вести рахунок і дотримуватися базових безпекових умов.

На основі визначених механізмів розроблено восьми тижневий навчальний модуль із 16 занять тривалістю орієнтовно 60–75 хв. Послідовність етапів передбачає перехід від безпечного включення та позитивного першого досвіду до розвитку техніко-тактичних умінь і командної взаємодії, далі — до автономного вибору, тактичного планування, самоорганізації та підсумкового навчального фестивалю або мінітурніру (табл. 2).

Таблиця 2

Авторський восьми тижневий модуль використання баскетболу 3×3

Тиж.	Провідне завдання	Зміст	Мотивац. акцент	Дії викладача
1–2	Безпечне включення й інтерес	Спрощені передачі, ведення, кидки; 1×1, 2×2; короткі 3×3	Позитивний перший досвід, зниження страху помилки	Вибір складності, відсутність публічного ранжування
3–4	Розвиток умінь і командної взаємодії	Технічні міністанції; 2×2 і 3×3 із бонусами за передачі й відкривання	Відчуття прогресу та значущості внеску	Індивідуальний зворотний зв'язок, ротація ролей
5–6	Автономія і тактичне мислення	Вибір тактичних рішень, короткі ігрові серії, короткі студентські консультації	Внутрішнє прийняття діяльності, відповідальність	Право вибору ролі/завдання, командне планування
7	Самостійна організація	Студенти самі формують команди, проводять розминку, ведуть рахунок і суддівство	Уміння діяти поза заняттям	Фасилітація та контроль безпеки
8	Підсумкова участь і продовження	Навчальний фестиваль або мінітурнір; рефлексія; особистий план активності	Намір продовжувати, соціальне закріплення досвіду	Вибір формату подальшої участі: секція, рекреаційна група, самостійні ігри

Структура окремого заняття має підтримувати не тільки моторну щільність, а й мотиваційну логіку. Орієнтовно 5 хв відводиться на короткий вхідний контроль самопочуття й визначення індивідуальної мети; 10–12 хв — на динамічну розминку з м'ячем; 15–20 хв — на техніко-тактичні завдання диференційованої складності; 25–30 хв — на малі ігри; 5–8 хв — на зниження інтенсивності та рефлексію. У рефлексивній частині доцільні три короткі питання: «Що сьогодні вийшло?», «Що допомогло команді?», «Що я хочу спробувати наступного разу?». Вони переводять оцінювання з категорії «виграв/програв» у категорії прогресу, взаємодії та особистого наміру.

Змагальність у моделі використовується дозовано. Якщо студент із низькою підготовленістю постійно потрапляє в ситуацію програшу, публічного порівняння або критики, мотиваційний потенціал малого формату нівелюється. Тому на перших етапах рекомендується кооперативна змагальність: команда отримує додаткові бали за три послідовні передачі, участь усіх гравців в атаці, взаємну підказку або успішне завершення комбінації. На пізніших етапах поступово зростає значення звичайного рахунку, але він не стає єдиним критерієм успіху.

Диференціація передбачає збереження спільної гри при різних способах виконання. Сильнішому студенту можна обмежити кількість ведень або поставити завдання створити можливість для партнера; новачку — дозволити додатковий час для введення м'яча чи використовувати ближчу зону для кидка в навчальній грі. Важливо, щоб модифікації не сприймалися як «поблажка», а подавалися як різні ролі та рівні виклику. Мета — зробити внесок кожного видимим і співмірним із його актуальними можливостями.

Окремим результатом проектування стало визначення системи критеріїв для подальшої експериментальної перевірки. Вона поєднує психологічні, емоційні, компетентнісні, соціальні, інтенційні й поведінкові показники та дає змогу оцінювати не лише враження від окремого заняття, а й перспективу переходу до стійкішої регулярності (табл. 3).

Таблиця 3

Критерії та показники майбутньої експериментальної перевірки

Критерій	Показники	Спосіб оцінювання
Автономно-мотиваційний	Внутрішня, інтегрована та ідентифікована регуляція; зниження амотивації	Валідована шкала типу BREQ-3; до/після
Емоційний	Задоволення, позитивні емоції, бажання повторити заняття	Шкала enjoyment/PACES або адаптований валідований інструмент
Компетентнісний	Сприймана компетентність, упевненість у виконанні базових ігрових дій	Валідована шкала + педагогічна карта індивідуального прогресу
Соціальний	Приналежність, підтримка, якість командної взаємодії	Опитувальник пов'язаності; спостереження; коротке інтерв'ю
Інтенційний	Намір продовжувати активність після завершення модуля	Шкала наміру бути фізично активним; повторне оцінювання

Критерій	Показники	Спосіб оцінювання
Поведінковий	Відвідуваність, позааудиторні ігри, хвилини рухової активності на тиждень	Журнал відвідуваності; щоденник/трекер активності; follow-up через 6–8 тижнів

Центральним критерієм моделі визначено не короткочасне підвищення інтересу, а формування більш автономної мотивації, пов'язаної з наміром і подальшою поведінкою. Тому майбутня апробація має включати вимірювання до і після модуля, а також відстрочене оцінювання через 6–8 тижнів після його завершення.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Запропонована модель виходить із того, що мотиваційний ефект формату 3×3 не виникає автоматично лише через сам факт участі у грі. Ігровість підтримує задоволення, часте включення в дію — відчуття компетентності, структурований вибір — автономію, а мала команда — пов'язаність і відповідальність за спільний результат. Водночас висока інтенсивність і більша видимість індивідуальної помилки потребують педагогічного регулювання навантаження, психологічно безпечного середовища, диференціації завдань і дозованої змагальності.

Порівняння з іншими дослідженнями. Результати теоретико-методичного аналізу узгоджуються з сучасним розумінням мотивації до фізичної активності як процесу, в якому важливе не лише зовнішнє стимулювання, а поступова інтерналізація цінності діяльності. Дані студентських вибірок свідчать, що внутрішні та більш автономні типи регуляції пов'язані з наміром залишатися фізично активним [2–4]. Запропонована модель переносить цю закономірність у конкретний дидактичний дизайн: задоволення підтримується ігровістю, компетентність — диференційованими задачами й частим включенням у дію, автономія — вибором і студентським плануванням, пов'язаність — малою командою та взаємозалежністю. Українські праці підтверджують практичну релевантність обраного засобу. О. Ключ та співавтори зафіксували потенційний інтерес студенток до опанування 3×3 і показали, що привабливість пов'язана з веселим дозвіллям, новизною та оздоровчим змістом [5]. І. Юзковець та О. Красов експериментально обґрунтовують доцільність використання 3×3 у фізичному вихованні студентської молоді [6]. Ці роботи переважно відповідають на питання «чи доцільно використовувати 3×3», тоді як запропонований підхід конкретизує «як саме організувати його, щоб підтримувати мотивацію». У цьому полягає відмінність і практична новизна моделі. Мотиваційний потенціал не можна відокремити від фізіологічної специфіки. Систематичний огляд P. Sansone та співавторів і дослідження D. Ferioli, C. Willberg та інших підтверджують високу щільність прискорень, змін напрямку, стрибків та інтенсивних відрізків у змагальному 3×3 [10; 12; 13]. Для студентського заняття це водночас перевага і ризик. Якщо викладач механічно переносить офіційний темп на непідготовлених студентів, зростають втома, технічні помилки і негативні переживання. Тому мотиваційна модель обов'язково включає регулювання тривалості серій, ротацію гравців, паузи, спрощення технічних вимог і контроль суб'єктивної переносимості навантаження. Особливо важливо не ототожнювати мотивацію лише з емоційною привабливістю. Дані D. Conte та співавторів про високе задоволення від рекреаційного 3×3 [11] є сильним аргументом на користь цього формату, але задоволення одного заняття ще не гарантує систематичності. Саме тому авторська модель містить етап самоорганізації, де студенти самі формують команди, організовують розминку, ведуть рахунок і виконують базове суддівство. Такий перехід має педагогічно перевірити, чи здатна активність існувати без постійного директивного управління викладача. Соціальна складова також потребує педагогічного

керування. Результати А. Musiienko та співавторів свідчать, що цілеспрямована робота над командною взаємодією може покращувати згуртованість, комунікацію та ігрове розуміння [15]. Нові дані D. Stavropoulos та співавторів показують значущість соціальної взаємодії, дружніх зв'язків і командної належності серед мотивів участі в 3×3 [17]. Водночас мала команда робить помилки окремого учасника більш видимими. Тому безпечний психологічний клімат, недопущення висміювання, ротація складів і педагогічне підсилення взаємної підтримки є не додатковими, а базовими умовами реалізації потенціалу 3×3.

Наукова новизна (розгорнуто). Набуло подальшого розвитку уявлення про мотиваційний потенціал ігрових форматів у фізичному вихованні студентів: замість опису окремих переваг баскетболу 3×3 запропоновано цілісну систему із шести взаємопов'язаних механізмів. Удосконалено педагогічне моделювання використання 3×3 завдяки поєднанню кожного механізму з конкретними умовами реалізації та восьми тижневою послідовністю, в якій зміщується акцент від зовнішньої організованої участі до автономного вибору й самоорганізації. Наукова цінність моделі полягає також у розмежуванні теоретично обґрунтованих очікувань і фактично доведеної ефективності: остання не заявляється без подальшого контрольованого експерименту.

Практичне значення (розгорнуто). Розроблений модуль може бути використаний викладачами закладів вищої освіти під час занять із фізичного виховання, керівниками студентських спортивних секцій та організаторами рекреаційної рухової активності. Практичний користувач отримує готову логіку 16 занять, способи регулювання змагальності й складності, варіанти ротації ролей, орієнтовну структуру одного заняття та систему критеріїв майбутнього оцінювання. Модель дозволяє адаптувати 3×3 до студентів із різним попереднім досвідом без підміни освітньої мети спортивною спеціалізацією.

Висновки

1. Баскетбол 3×3 має комплексний педагогічний потенціал для підтримання систематичної рухової активності студентів завдяки поєднанню ігрової емоційності, високої залученості кожного учасника, малої командної взаємодії, варіативності рішень та організаційної компактності.
2. Обґрунтовано шість механізмів мотиваційного впливу: емоційно-гедоністичний, компетентнісний, автономно-вибірковий, соціально-комунікативний, діяльнісно-інтенсивний та організаційно-доступний. Їх реалізація залежить від педагогічних умов, а не виникає автоматично внаслідок самого формату гри.
3. Розроблено восьми тижневий модуль із 16 занять, що передбачає перехід від безпечного ознайомлення і формування компетентності до автономного вибору, командного планування, самоорганізації та визначення особистого маршруту подальшої активності.
4. Для підтримання автономної мотивації доцільними є диференціація складності, реальний вибір, ротація ролей, дозована змагальність, оцінювання командної взаємодії поряд із рахунком, оперативний зворотний зв'язок і коротка рефлексія після заняття.
5. Визначено комплекс критеріїв майбутньої експериментальної перевірки моделі, який охоплює автономну мотивацію, задоволення від участі, сприйману компетентність, соціальну залученість, намір продовжувати заняття та фактичну регулярність рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у контрольованій апробації восьми тижневого модуля з дизайном «до-після», контрольною або порівняльною групою, урахуванням статі, попереднього спортивного досвіду й вихідного рівня мотивації, а також відстроченим оцінюванням через 6–8 тижнів.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Physical activity. 26 June 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 11.09.2026).
2. Sáez I., Solabarrieta J., Rubio I. Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. *Sustainability*. 2021. Vol. 13, No. 6. Art. 3183. DOI: 10.3390/su13063183.
3. Valenzuela R., Codina N., Pestana J. V. University Students' Motives-for-Physical-Activity Profiles: Why They Practise and What They Get in Terms of Psychological Need Satisfaction. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. Art. 621065. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.621065.
4. Durán-Vinagre M. Á., Ibáñez S. J., Feu S., Sánchez-Herrera S. Analysis of the motivational processes involved in university physical activity. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. Art. 1080162. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1080162.
5. Ключ О., Балацька Л., Кужель М., Юрчишин Ю., Комарова Т., Андреев С., Цимбалістий В. Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 26. С. 129–134. DOI: 10.32626/2309-8082.2022-26.129-134.
6. Юзковець І., Красов О. Основні характеристики гри «баскетбол 3х3» як нового виду рухової активності студентської молоді. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2024. Т. 3, № 1. С. 58–64. DOI: 10.69587/tppcs/1.2024.58.
7. Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В. Л., Залойло В. В., Костюченко В. І., Яременко О. М., Завадко І. В. Студентський спорт у системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 2(174). С. 41–44. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).10.
8. Kotani K., Iida Y., Ishikawa S., Kanazawa A. The exercise and game characteristics of 3x3 basketball for unskilled university students: Assuming implementation in a physical education class. *Journal of Physical Exercise and Sports Science*. 2024. Vol. 30, No. 1. P. 11–19. DOI: 10.34611/jpess.30.1_11.
9. FIBA. Official 3x3 Basketball Rules and Official Interpretations. Valid as of 1 January 2025. 27 p.
10. Sansone P., Conte D., Tessitore A., Rampinini E., Ferioli D. A Systematic Review on the Physical, Physiological, Perceptual, and Technical-Tactical Demands of Official 3 × 3 Basketball Games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2023. Vol. 18, No. 11. P. 1233–1245. DOI: 10.1123/ijsp.2023-0104.
11. Conte D., Lukonaitiene I., Matulaitis K., Snieckus A., Kniubaite A., Kreivyte R., Kamandulis S. Recreational 3 × 3 basketball elicits higher heart rate, enjoyment, and physical activity intensities but lower blood lactate and perceived exertion compared to HIIT in active young adults. *Biology of Sport*. 2023. Vol. 40, No. 3. P. 889–898. DOI: 10.5114/biol sport.2023.122478.
12. Ferioli D., Rampinini E., Conte D., Rucco D., Romagnoli M., Scanlan A. Physical demands during 3 × 3 international male and female basketball games are partially impacted by competition phase but not game outcome. *Biology of Sport*. 2023. Vol. 40, No. 2. P. 377–387. DOI: 10.5114/biol sport.2023.116012.
13. Willberg C., Wieland B., Rettenmaier L., Behringer M., Zentgraf K. The relationship between external and internal load parameters in 3 × 3 basketball tournaments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2022. Vol. 14. Art. 152. DOI: 10.1186/s13102-022-00530-1.
14. Figueira B., Mateus N., Esteves P., Dadelienė R., Paulauskas R. Physiological Responses and Technical-Tactical Performance of Youth Basketball Players: A Brief Comparison between 3x3 and 5x5 Basketball. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2022. Vol. 21, No. 2. P. 332–340. DOI: 10.52082/jssm.2022.332.

15. Мусієнко А. В., Несен О. О., Гришко А. В., Шевченко О. С., Цимбалюк Ж. О. Зміна показників ефективності командної роботи у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. 2025. № 2(36). С. 14–21. DOI: 10.15391/si.2025-2.02.
16. Кафтанова Т. В. Особливості розвитку силових здібностей гравців студентської команди з баскетболу 3х3. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. № 3К(203). С. 144–147. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).32.
17. Stavropoulos D., Stavropoulou G., Ntovolli A., Galazoulas C., Kontaxakis E., Lola A. Beyond the game: Social interaction, motivation, and well-being in 3x3 basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2026. Vol. 21, No. 2. P. 781–794. DOI: 10.55860/strwab09.

References

1. World Health Organization. (2024, June 26). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>
3. Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. V. (2021). University students' motives-for-physical-activity profiles: Why they practise and what they get in terms of psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11, 621065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621065>
4. Durán-Vinagre, M. Á., Ibáñez, S. J., Feu, S., & Sánchez-Herrera, S. (2023). Analysis of the motivational processes involved in university physical activity. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080162. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080162>
5. Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Yurchyshyn, Y., Komarova, T., Andreiev, S., & Tsymbalistyi, V. (2022). Efektyvnist vykorystannia divchatamy basketbolu 3kh3 pid chas fizychnoho vykhovannia v zakladi vyshchoi osvity [Effectiveness of using 3x3 basketball by female students during physical education in a higher education institution]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 26, 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
6. Yuzkovets, I., & Krasov, O. (2024). The “3x3 basketball” game main characteristics as a new type of activity for students. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 3(1), 58–64. <https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.58>
7. Biletska, V. V., Semenenko, V. P., Zavalniuk, V. L., Zaloylo, V. V., Kostiuhenko, V. I., Yaremenko, O. M., & Zavadko, I. V. (2024). Studentskyi sport u systemi fizychnoho vykhovannia v zakladykh vyshchoi osvity [Student sport in the system of physical education in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia* 15, 2(174), 41–44. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).10)
8. Kotani, K., Iida, Y., Ishikawa, S., & Kanazawa, A. (2024). The exercise and game characteristics of 3x3 basketball for unskilled university students: Assuming implementation in a physical education class. *Journal of Physical Exercise and Sports Science*, 30(1), 11–19. https://doi.org/10.34611/jpess.30.1_11
9. FIBA. (2025). Official 3x3 basketball rules and official interpretations (valid as of 1 January 2025).
10. Sansone, P., Conte, D., Tessitore, A., Rampinini, E., & Ferioli, D. (2023). A systematic review on the physical, physiological, perceptual, and technical-tactical demands of official 3 × 3 basketball games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(11), 1233–1245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0104>
11. Conte, D., Lukonaitiene, I., Matulaitis, K., Snieckus, A., Kniubaite, A., Kreivyte, R., & Kamandulis, S. (2023). Recreational 3 × 3 basketball elicits higher heart rate, enjoyment, and physical activity intensities but lower blood lactate and perceived exertion compared to HIIT

- in active young adults. *Biology of Sport*, 40(3), 889–898. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.122478>
12. Ferioli, D., Rampinini, E., Conte, D., Rucco, D., Romagnoli, M., & Scanlan, A. (2023). Physical demands during 3 × 3 international male and female basketball games are partially impacted by competition phase but not game outcome. *Biology of Sport*, 40(2), 377–387. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.116012>
13. Willberg, C., Wieland, B., Rettenmaier, L., Behringer, M., & Zentgraf, K. (2022). The relationship between external and internal load parameters in 3 × 3 basketball tournaments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 152. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00530-1>
14. Figueira, B., Mateus, N., Esteves, P., Dadelienė, R., & Paulauskas, R. (2022). Physiological responses and technical-tactical performance of youth basketball players: A brief comparison between 3x3 and 5x5 basketball. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(2), 332–340. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.332>
15. Musiienko, A. V., Nesen, O. O., Hryshko, A. V., Shevchenko, O. S., & Tsymbaliuk, Zh. O. (2025). Zmina pokaznykiv efektyvnosti komandnoi roboty u basketboli 3kh3 [Changing teamwork performance indicators in 3x3 basketball]. *Sportyvni ihry*, 2(36), 14–21. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.02>
16. Kaftanova, T. V. (2026). Osoblyvosti rozvytku sylovykh zdibnostei hravtsiv studentskoi komandy z basketbolu 3kh3 [Peculiarities of strength abilities development of student 3x3 basketball team players]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia* 15, 3K(203), 144–147. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).32)
17. Stavropoulos, D., Stavropoulou, G., Ntovoli, A., Galazoulas, C., Kontaxakis, E., & Lola, A. (2026). Beyond the game: Social interaction, motivation, and well-being in 3x3 basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 21(2), 781–794. <https://doi.org/10.55860/strwab09>