3.Лазоренко С., Чхайло М., Ворона В. Історичні аспекти становлення адаптивного спорту через призму його загальних принципів. *Education. Innovation. Practice*, 2024. Т. 12, № 9. С. 45-51. https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol12i9-007

4.Митчик О., Курчаба О., Тарасюк В., Кліш І. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. (5(178). С. 117-121. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24

5.Filatova Z., Yevtushok M., Okhrimenko I., Pasko O., Prudka L., Matiienko T., Karpiuk I. (2022). Strengthening the physical and mental health of students during swimming classes. *Acta Balneologica,* 64(3), 240-245. https://doi.org/10.36740/ABAL202203107

References

1. Hrubar, I., Hrabyk, N., & Hulka, O. (2023). Vynyknennia ta rozvytok adaptyvnoho sportu [Emergence and development of adaptive sport]. In *Olimpiiskyi rukh na terenakh Ukrainy – mynule ta sohodennia: Materialy vseukrainskoi naukovoi konferentsii* (pp. 62–68). Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/28646 (in Ukrainian).

2. Yevtushok, M. V., Filatova, Z. I., & Vedmid, I. O. (2024). Metody formuvannia spetsialnykh umin ta navychok u studentiv ZVO v khodi zaniat z akvafitnesu z metoiu polipshennia kompetentnisnykh znan [Methods of forming special skills in higher education students during aquafitness classes to improve competence-based knowledge]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(176), 220–223. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).48 (in Ukrainian).

3. Lazorenko, S., Chkhailo, M., & Vorona, V. (2024). Istorychni aspekty stanovlennia adaptyvnoho sportu cherez pryzmu yoho zahalnykh pryntsypiv [Historical aspects of the formation of adaptive sport through the prism of its general principles]. *Education. Innovation. Practice*, 12(9), 45–51. https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol12i9-007 (in Ukrainian).

4. Mytchyk, O., Kurchaba, O., Tarasiuk, V., & Klish, I. (2024). Mistse ta rol adaptyvnoho sportu u suchasnomu ukrainskomu suspilstvi [Place and role of adaptive sport in modern Ukrainian society]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5(178), 117–121. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24*(in Ukrainian).*

5. Filatova, Z., Yevtushok, M., Okhrimenko, I., Pasko, O., Prudka, L., Matiienko, T., & Karpiuk, I. (2022). Strengthening the physical and mental health of students during swimming classes. *Acta Balneologica*, 64(3), 240–245. https://doi.org/10.36740/ABAL202203107

Стаття надішла до редакції / Received 03.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 13.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).31

Жлобо Т.М.
Кандидат педагогічних наук, доцент
Завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м.Чернігів, Україна)
https://orcid.org/0000-0002-6811-9388
Суменков М.В.
Аспірант кафедри педагогіки,
психології та методики фізичного виховання
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів, Україна)
https://orcid.org/0009-0007-7644-6549
Жлобо В.О.
Викладач кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів, Україна)
https://orcid.org/0000-0002-0099-6122

МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити структурно-функціональну модель застосування фітнесу для розвитку саморегуляції та підвищення внутрішньої мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики з визначенням достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп ($p < 0,05$). У дослідженні взяли участь 84 учні 6–7 класів закладів загальної середньої освіти м. Чернігова (експериментальна група – 42 учні, контрольна – 42 учні). Результати. Встановлено статистично значуще зростання рівня внутрішньої мотивації

та компонентів саморегуляції (планування діяльності, довільний контроль, самооцінювання результатів) в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Наукова новизна полягає у розробленні та теоретичному обґрунтуванні моделі застосування фітнесу як інтегрованого засобу розвитку саморегуляції школярів. Уперше в межах варіативного модуля «Фітнес» системно поєднано розвиток фізичних якостей із формуванням регулятивних механізмів поведінки та визначено механізм їх взаємозв'язку.

Висновки. Реалізація моделі сприяє підвищенню внутрішньої мотивації до рухової активності та розвитку саморегуляції учнів середнього шкільного віку. Фітнес може розглядатися як педагогічно доцільний засіб модернізації змісту фізичного виховання та формування здоров'язбережувальної поведінки школярів.

Ключові слова: *фітнес, саморегуляція, мотивація, учні середнього шкільного віку, фізична культура, рухова активність.*

ZhloboTetiana, SumenkovMykhailo,ZhloboValerii. Model of fitness application for the development of self-regulation and increasing motivation for physical activity in middle school students. Purpose. *The purpose of the study was to theoretically substantiate and experimentally verify a structural-functional model of fitness application aimed at developing self-regulation and enhancing intrinsic motivation for physical activity in middle school students. Methods. The research methods included analysis and generalization of scientific and methodological literature, a pedagogical experiment, questionnaire survey, and methods of mathematical statistics to determine the significance of differences between the control and experimental groups ($p < 0.05$). The study involved 84 students of grades 6–7 from general secondary education institutions in Chernihiv (experimental group – 42 students; control group – 42 students). Results. A statistically significant increase in the level of intrinsic motivation and components of self-regulation (activity planning, voluntary control, and self-evaluation of results) was found in the experimental group compared to the control group. Scientific novelty. The novelty of the study lies in the development and theoretical substantiation of a fitness-based model as an integrated means of fostering self-regulation in schoolchildren. For the first time within the framework of the variable school module "Fitness," the development of physical qualities was systematically combined with the formation of regulatory behavioral mechanisms, and the mechanism of their interrelation was identified. Conclusions. The implementation of the proposed model contributes to enhancing intrinsic motivation for physical activity and developing self-regulation in middle school students. Fitness can be considered a pedagogically appropriate tool for modernizing the content of physical education and promoting health-preserving behavior among schoolchildren.*

Key words: *fitness, self-regulation, motivation, middle school students, physical education, physical activity.*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обумовлена сучасними викликами, що постають перед системою освіти в умовах глобалізаційних процесів, соціальних трансформацій та стрімкого розвитку інформаційних технологій. Однією з ключових проблем є зниження рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку, що спричиняє погіршення фізичного й ментального здоров'я, поширення хронічних захворювань та підвищення рівня психоемоційного напруження серед молоді. [1; 6].За таких умов особливої ваги набуває пошук педагогічно обґрунтованих моделей, спрямованих на розвиток саморегуляції та формування внутрішньої мотивації до рухової активності, оскільки здоров'я школярів є важливою складовою їхнього гармонійного розвитку, навчальної успішності та соціальної активності [5].

Проблеми розвитку фізичної культури та збереження здоров'я учнівської молоді відображені у Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній стратегії розвитку освіти, Стратегії розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року та інших нормативних документах. У зазначених актах акцентується увага на необхідності модернізації змісту фізичного виховання, впровадження інноваційних підходів і створення умов для підвищення рівня рухової активності школярів, а також формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Мотивація до рухової активності є важливим чинником забезпечення стійких результатів у розвитку рухових якостей і збереженні здоров'я учнів. У середньому шкільному віці, коли фізіологічні зміни організму поєднуються з активним впливом соціального середовища на формування поведінкових моделей, особливого значення набуває розвиток здатності до саморегуляції [2; 4]. Саморегуляція визначає вміння учнів планувати власну діяльність, контролювати рівень фізичного навантаження та оцінювати результати власних досягнень. Високий рівень мотивації безпосередньо пов'язаний з активністю школярів на уроках фізичної культури, їхньою емоційною залученістю та прагненням до самовдосконалення [3; 6].

Наукові дослідження свідчать, що впровадження сучасних фітнес-технологій у практику шкільного фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу учнів до занять, урізноманітненню форм рухової діяльності та активізації регулятивних механізмів особистості [2; 3; 4]. Фітнес як варіативний модуль фізичної культури характеризується доступністю, різноманітністю вправ і можливістю індивідуалізації навантаження [3], що створює сприятливі передумови для розроблення моделі його застосування з метою розвитку саморегуляції та підвищення мотивації до рухової активності школярів [7].

Водночас аналіз сучасної освітньої практики свідчить, що традиційна організація уроків фізичної культури не завжди забезпечує системний розвиток мотиваційно-регулятивної сфери учнів. Освітні програми здебільшого орієнтовані на формування рухових умінь і розвиток фізичних якостей, тоді як питання становлення внутрішньої мотивації та розвитку здатності до саморегуляції залишаються недостатньо структурованими й методично

забезпеченими. У результаті знижується рівень емоційної залученості школярів до занять та їхня готовність до самостійної рухової активності поза межами уроку.

Науковці підкреслюють необхідність створення цілісної педагогічної моделі, що поєднувала б фізичний розвиток із формуванням регулятивних механізмів особистості та підтримкою психоемоційного благополуччя школярів [2; 4; 7]. Саме це зумовлює потребу у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці моделі застосування фітнесу для розвитку саморегуляції та підвищення мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити структурно-функціональну модель застосування фітнесу для розвитку саморегуляції та підвищення внутрішньої мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Виклад основних результатів статті. Фізична культура в закладах загальної середньої освіти має забезпечувати розвиток рухових якостей учнів і формування їхньої здатності до саморегуляції, усвідомленого ставлення до власного здоров'я та відповідального вибору поведінкових стратегій [2; 4]. У середньому шкільному віці відбувається інтенсивне становлення мотиваційної та регулятивної сфер особистості, що визначають подальший стиль життя та рівень рухової активності. Саме тому розроблення педагогічної моделі застосування фітнесу, спрямованої на поєднання розвитку рухових якостей із формуванням внутрішньої мотивації та саморегуляції, набуває особливої значущості.

Фітнес-технології в сучасній освітній практиці розглядаються як ефективний інструмент підвищення рухової активності та розвитку саморегуляції школярів [3; 6]. Їхні переваги полягають у варіативності програм, доступності для учнів різного рівня підготовленості та можливості індивідуалізації навантаження [1; 6]. Систематичне застосування фітнесу сприяє покращенню фізичного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої мотивації до занять, що створює підґрунтя для розроблення й реалізації цілісної моделі його використання в освітньому процесі.

Розроблена структурно-функціональна модель застосування фітнесу ґрунтується на положеннях сучасної педагогіки, психології та теорії фізичного виховання й розглядає рухову діяльність як засіб інтегрованого формування мотиваційно-регулятивної сфери особистості. Модель спрямована на поєднання фізичного вдосконалення учнів із розвитком внутрішніх механізмів саморегуляції, що забезпечують усвідомлене управління власною діяльністю.

Теоретичною основою моделі є уявлення про саморегуляцію як багатокомпонентний процес, що включає цілепокладання, планування, довільний контроль і рефлексивне оцінювання результатів [2; 4]. У контексті фізичного виховання саморегуляція проявляється в здатності учнів самостійно дозувати навантаження, контролювати техніку виконання вправ, оцінювати власний фізичний стан і коригувати поведінкові стратегії відповідно до поставлених завдань [7]. Формування цих умінь є важливою передумовою розвитку відповідальної рухової поведінки та стійкої мотивації до занять.

Модель побудована на інтеграції трьох взаємопов'язаних компонентів: фізичного, емоційно-мотиваційного та регулятивного. Фізичний компонент реалізується через систематичне виконання варіативних фітнес-програм (функціональний тренінг, силові вправи з власною вагою, координаційні та танцювально-ритмічні комплекси), які відповідають віковим особливостям учнів середнього шкільного віку. Емоційно-мотиваційний компонент зумовлений специфікою фітнесу як динамічного, музично супроводжуваного та варіативного виду рухової активності, що формує позитивний емоційний фон і підвищує рівень залученості учнів. Регулятивний компонент передбачає розвиток довільного контролю, планування діяльності та самооцінювання результатів у процесі виконання вправ.

Механізм функціонування моделі базується на закономірностях взаємозв'язку емоційної залученості та формування внутрішньої мотивації [6]. Позитивні емоції, що виникають під час занять фітнесом, сприяють зниженню психоемоційного напруження та підвищенню когнітивної активності. Це створює сприятливі умови для формування довільної регуляції поведінки, оскільки емоційна стабільність виступає важливою передумовою самоконтролю. Усвідомлене виконання вправ, концентрація уваги на техніці рухів і поступове ускладнення навантаження активізують процеси самоспостереження та самокорекції, що забезпечує розвиток регулятивних умінь.

Систематичне застосування фітнес-програм у межах варіативного модуля «Фітнес» сприяє переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої, оскільки учні отримують позитивний досвід успіху, відчуття компетентності та можливість індивідуального самовираження [3; 6]. У результаті формується стійка потреба в руховій активності, що має довготривалий характер і виходить за межі навчального процесу [2; 7].

Організація занять у межах моделі передбачає дотримання принципів індивідуалізації, варіативності, поступовості та рефлексивності. Індивідуалізація навантаження дозволяє враховувати фізичні можливості учнів, запобігати перевантаженню та забезпечувати відчуття досягнення. Рефлексивний компонент реалізується через обговорення результатів, самооцінювання та усвідомлення власного прогресу, що посилює регулятивний ефект занять з фітнесу.

Таким чином, запропонована модель (Рис. 1) розглядає фітнес як інтегрований педагогічний засіб, здатний забезпечити комплексний вплив на фізичний розвиток, емоційну сферу та регулятивні механізми поведінки учнів середнього шкільного віку. Її реалізація сприяє формуванню внутрішньої мотивації до рухової активності та розвитку саморегуляції як важливого чинника особистісного становлення школярів.

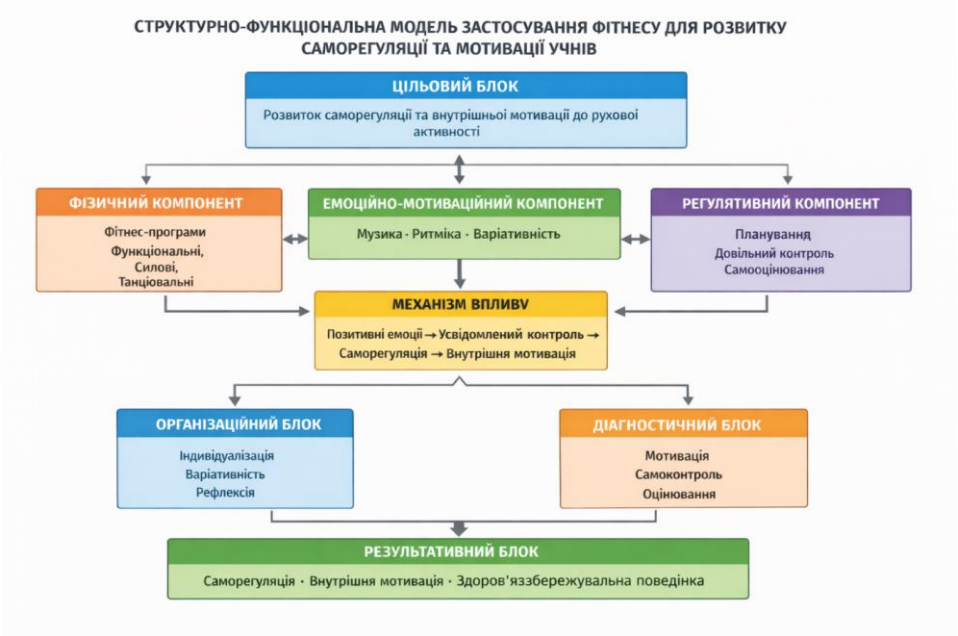

Рис. 1. Модель застосування фітнесу для розвитку саморегуляції та мотивації учнів

Мотивація до рухової активності розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що включає пізнавальні, емоційні та поведінкові складові та тісно пов'язане зі здатністю до самоконтролю й самоуправління діяльністю. Доведено, що в середньому шкільному віці формуються стійкі мотиваційні установки, які визначають подальшу фізичну активність особистості. Тому педагогічний вплив має бути спрямований на формування здатності учнів планувати, контролювати й оцінювати власну рухову діяльність, усвідомлювати результати та коригувати поведінкові стратегії.

У межах дослідження було проведено педагогічний експеримент за участю 84 учнів 6–7 класів ЗЗСО м. Чернігова. Експериментальна група (n=42) займалася за розробленою моделлю застосування фітнесу, контрольна група (n=42) — за традиційною програмою.

На початку експерименту встановлено, що переважна частина учнів має середній рівень внутрішньої мотивації (45 %). Частка учнів із високим рівнем мотивації становить 29 %, тоді як 26 % продемонстрували низький рівень. Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня внутрішньої мотивації та необхідність створення педагогічних умов для її підвищення (Рис. 2)

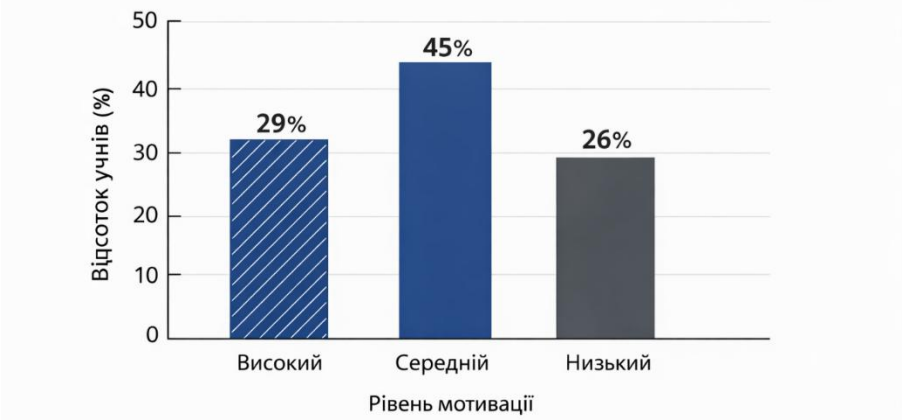

Рис. 2. Розподіл учнів за рівнем внутрішньої мотивації до початку експерименту

У формувальному етапі впроваджувалися варіативні фітнес-програми (функціональний тренінг, танцювальна аеробіка, силові комплекси з власною вагою, вправи на координацію). Поступове ускладнення вправ та можливість вибору сприяли активізації внутрішньої мотивації, що відповідає теоретичним положенням щодо формування мотиваційної сфери школярів [4; 6].

У результаті впровадження експериментальної моделі зафіксовано позитивну динаміку рівня внутрішньої мотивації учнів. Частка учнів із високим рівнем мотивації зросла з 29 % до 47 % ($p < 0,05$), тоді як кількість учнів із низьким рівнем достовірно зменшилася з 26 % до 15 % ($p < 0,05$). Водночас показник середнього рівня мотивації знизився з 45 % до 38 %, що свідчить про перехід частини учнів до категорії з високим рівнем внутрішньої мотивації (Рис. 3).

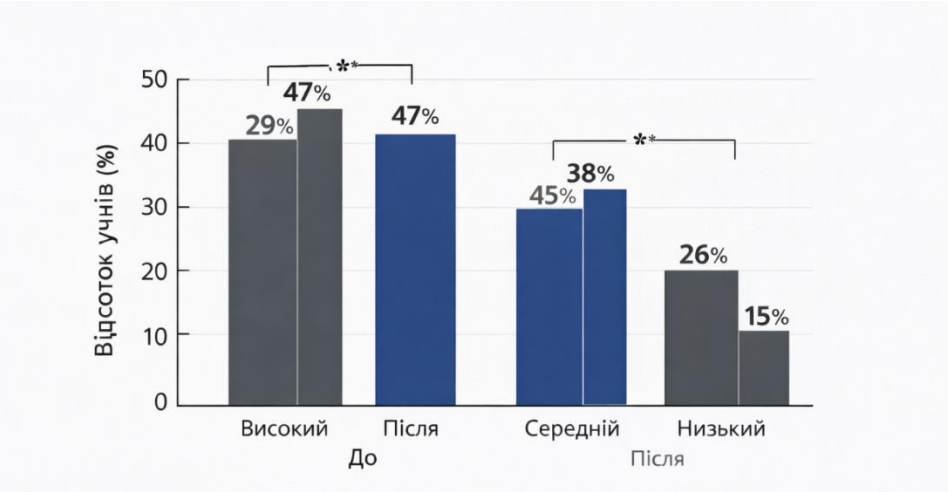

Рис. 3. Динаміка рівня внутрішньої мотивації в експериментальній групі

На початковому етапі дослідження встановлено, що рівень сформованості компонентів саморегуляції учнів є відносно однорідним. Найвищий показник зафіксовано за компонентом «довільний контроль» (32 %), дещо нижчі значення спостерігаються за показниками «планування діяльності» (30 %) та «самооцінювання результатів» (28 %). Отримані результати свідчать про недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції в значної частини учнів та обґрунтовують необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу. (Рис. 4)

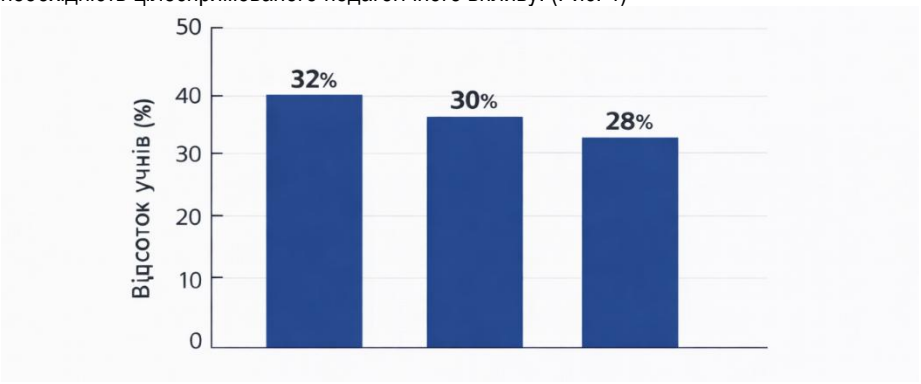

Рис 4. Динаміка показників саморегуляції

Результати повторного вимірювання засвідчили позитивну динаміку розвитку всіх компонентів саморегуляції учнів. Показник довільного контролю зріс з 32 % до 46 %, планування діяльності — з 30 % до 42 %, самооцінювання результатів — з 28 % до 44 %. Виявлені зміни є статистично значущими ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність впровадженої моделі формування саморегуляції (Рис. 5)

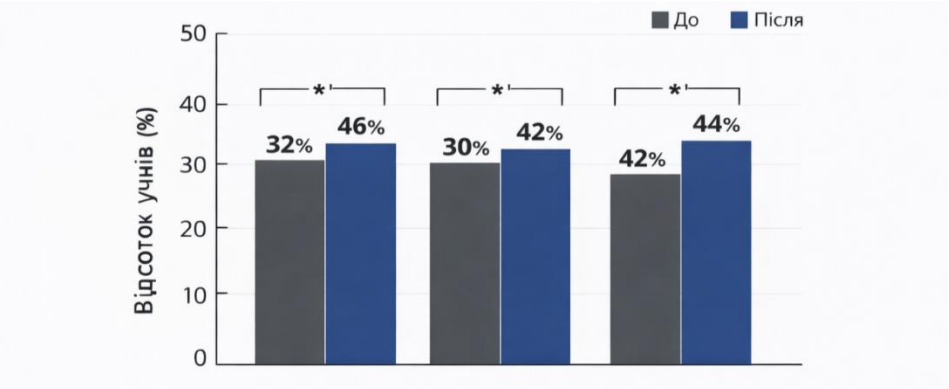

Рис. 5. Динаміка показників саморегуляції.

Аналіз результатів засвідчив позитивний вплив упроваджених фітнес-програм на інтерес учнів до занять фізичною культурою. У 41 % опитаних зафіксовано значне зростання зацікавленості, у 27 % — помірне зростання. Водночас 20 % учнів не відзначили змін, а для 12 % респондентів упровадження програм не мало впливу. Отримані дані свідчать про переважно позитивну динаміку ставлення учнів до занять фізичною культурою (Рис. 6)

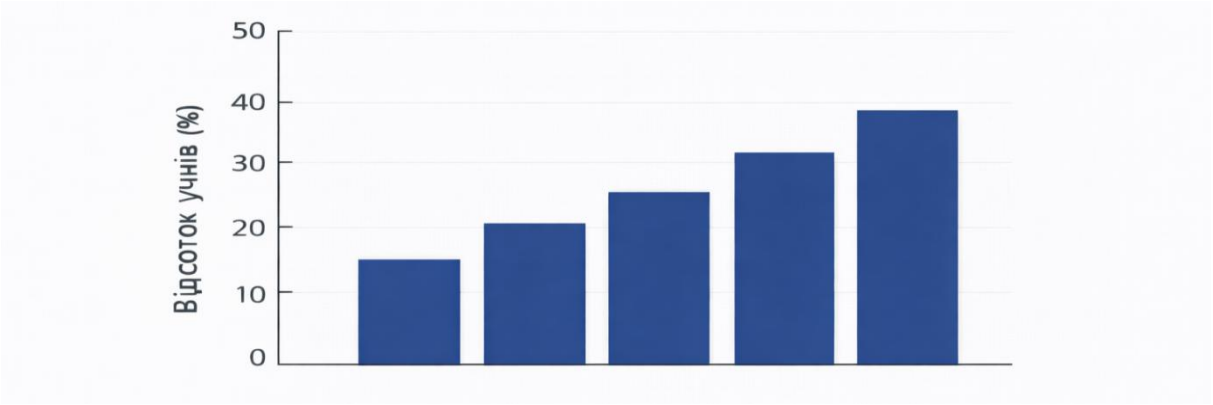

Рис. 6. Вплив фітнес-програм на інтерес до занять фізичною культурою.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність застосування фітнесу як інструмента модернізації змісту фізичного виховання та розвитку мотиваційно-регулятивної сфери школярів, що відповідає сучасним тенденціям удосконалення освітньої практики [2; 7].

Висновки. Формування саморегуляції та внутрішньої мотивації до рухової активності засобами фітнесу є складним багатокомпонентним процесом, що потребує цілеспрямованої педагогічної організації. Реалізація запропонованої моделі сприяє підвищенню рівня внутрішньої мотивації, розвитку компонентів саморегуляції (планування діяльності, довільний контроль, самооцінювання результатів) та формуванню відповідального ставлення учнів до власного фізичного стану.

Варіативні фітнес-програми забезпечують індивідуалізацію навантаження, а завдяки музичному супроводу, ритмічності й змінності вправ створюють позитивний емоційний фон занять і підтримують стійкий інтерес школярів до фізичної культури.

Таким чином, фітнес може розглядатися як педагогічно доцільний інструмент модернізації змісту фізичного виховання, формування здоров'язбережувальної поведінки та розвитку особистісної саморегуляції учнів.

Література

1.Білак-Лук'янчук В., Горват А., Митровка Є. Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. *Україна. Здоров'я нації*. 2025. № 1. С. 99–107. DOI: https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19

2.Бондаренко Н. С., Петрова О. М. *Саморегуляція молодших школярів у контексті навчання*. Київ: Освіта України, 2023. 58 с. DOI: https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19

3.Жлобо Т. М., Суменков М. В., Жлобо В. О. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(188), 137-141.* https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29.

4.Петренко І. В. *Особливості регулятивної сфери у школярів з різними навчальними досягненнями: посібник*. Київ: Міленіум, 2016. 160 с.

5.Ребрина А., Коломоєць Г., Дерев'янко В. Формування мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти (приклад реалізації модульної системи). *Проблеми освіти*. 2024. № 2 (101). С. 102–113. DOI: https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.07

6.Kelso A., Linder S., Reimers A. K., Klug S. J., Alesi M., Scifo L., Chicau Borrego C., Monteiro D., Demetriou Y. Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*. 2020. Vol. 51. P. 101770.

7.Synytsia A., Koval I., Kuzhelnyi S., Dzhemesiuk S., Kudin S., Kuzhelnyi A., Zhlobo T., Zhula L. The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in senior students: an economic perspective. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*. 2025. Vol. 14. 6.

References

1.Bilak-Lukianchuk, V., Horvat, A., & Mytrovka, Ye. (2025). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na stan psykhichnoho zdorovia pidlitkiv: analiz naukovykh informatsiinykh dzherel [The impact of physical activity on adolescents' mental health: Analysis of scientific information sources]. *Ukraina. Zdorovia natsii*, (1), 99–107. DOI: https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19 [in Ukrainian].

2.Bondarenko, N. S., & Petrova, O. M. (2023). *Samorehuliatsiia molodshykh shkoliariv u konteksti navchannia* [Self-regulation of primary school students in the context of learning]. Osvita Ukrainy. [in Ukrainian].

3.Zhlobo, T., Sumenkov, M., & Zhlobo, V. (2025). Activity in secondary school students through fitness in physical education classes. Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (3K(188), 137-141. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29 [in Ukrainian].

4.Petrenko, I. V. (2016). *Osoblyvosti rehuliatyvnoi sfery u shkoliariv z riznymy navchalnymy dosiahnenniamy* [Features of the regulatory sphere of schoolchildren with different academic achievements]. Milenium. [in Ukrainian].

5.Rebryna, A., Kolomoiets, H., & Derevianko, V. (2024). Formuvannia motyvatsii uchnivskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom u zakladakh zahalnoi serednoi osvity (pryklad realizatsii modulnoi systemy) [Formation of motivation of student youth for physical culture and sports in general secondary education institutions (example of modular

system implementation)]. *Problemy osvity*, 2(101), 102–113. DOI: https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.07 [in Ukrainian].

6.Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., Chicau Borrego, C., Monteiro, D., & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 51, 101770.

7. Synytsia, A., Koval, I., Kuzhelnyi, S., Dzhemesiuk, S., Kudin, S., Kuzhelnyi, A., Zhlobo, T., & Zhula, L. (2025). The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in senior students: an economic perspective. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 14, 6.

Стаття надійшла до редакції / Received 22.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 12.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).32

Кафтанова Т. В.
старший викладач кафедри фізичної культури
та базової загальновійськової підготовки
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир
https://orcid.org/0000-0002-2529-3917

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ 3 х 3

Робота присвячена дослідженню особливостей силової підготовки в студентському баскетболі 3х3 у межах навчально-тренувального процесу закладу вищої освіти. Проаналізовано специфіку змагальної діяльності у баскетболі 3х3, що характеризується високою інтенсивністю, динамічністю і обмеженим часом на прийняття рішень та зумовлює підвищені вимоги до розвитку силових здібностей. Запропоновано модель організації тренувального процесу студентської команди, яка буде сприяти розвитку силових якостей гравців у баскетболі 3х3 без шкоди для інших видів підготовки. Представлена модель пройшла перевірку в педагогічному експерименту і підтвердила свою ефективність. Доведено, що раціональна організація силової підготовки сприяє підвищенню ефективності ігрової діяльності без негативного впливу на інші складові тренувального процесу. Отримані результати можуть бути використані тренерами та викладачами закладів вищої освіти для оптимізації підготовки студентських команд з баскетболу 3х3.

Ключові слова: *баскетбол 3х3, студентська команда, силова підготовка, силові здібності, тренувальний процес, змагальна діяльність, мікроцикл.*

Kaftanova Tetiana. Features of the development of strength abilities of players in the student 3x3 basketball team. *The work is devoted to the study of the peculiarities of strength training in student 3x3 basketball within the framework of the educational and training process of a higher education institution. The specifics of competitive activity in 3x3 basketball, which is characterized by high intensity, dynamism and limited time for decision-making and leads to increased requirements for the development of strength abilities, are analyzed. A model for organising the training process of a student team is proposed, which will contribute to the development of the strength qualities of players in 3x3 basketball without harming other types of training, and its effectiveness has been verified through a pedagogical experiment. The purpose of the study is to identify the effectiveness of a strength training program in men's 3x3 college basketball. To form the control and experimental groups, 14 students who play 3x3 basketball were selected, 7 in each. The groups did not have significant differences in anthropometric data, biological and passport age, and the level of special preparedness. The control group and the experimental group were recruited from among students who participate in 3x3 basketball competitions in the spring and summerIt has been proven that the rational organisation of strength training contributes to increasing the effectiveness of game activity without negatively affecting other components of the training process. The results obtained can be used by coaches and teachers of higher education institutions to optimise the training of student 3x3 basketball teams.*

Key words: *basketball 3x3, student team, strength training, strength abilities, training process, competitive activity, microcycle.*

Постановка проблеми. Баскетбол 3х3 є відносно новим, динамічним різновидом баскетболу, що офіційно регламентується FIBA та включений до програми Олімпійських ігор у 2020 році. Як вид спорту швидко розвивається у світі і в Україні. Змагальна діяльність у баскетболі 3х3 характеризується високою інтенсивністю, переважанням швидкісно-силових дій, універсалізацією функцій гравців, скороченим часом прийняття рішень та значним психоемоційним навантаженням [1, с. 22–28]. Зазначені особливості визначають специфіку тренувального процесу студентських команд і обумовлюють необхідність цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей, силової витривалості та функціональної підготовленості як провідних чинників успішності змагальної діяльності. У студентському баскетболі 3х3 спостерігається слабке впровадження силової підготовки в тренувальний процес. Це пов'язано з нерозумінням важливості цього виду підготовки, а також з нестачею тренувального часу, адже більшість гравців-студентів можуть тренуватися всього два-три рази на тиждень. Тому проблема дослідження полягає в тому, як впровадити силову підготовку в тренувальний процес студентського баскетболу 3х3 без шкоди для інших видів підготовки.