

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА”



Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

О. В. ЛИВАЦЬКИЙ, С. Ю. ЛИВАЦЬКА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО
КОМПОНЕНТУ «ПРАКТИКУМ ЗІ СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ»**

**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальностей А4.11 Середня освіта. Фізична культура
А7 Фізична культура та спорт**

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (протокол № 11 від 29.05.2026)

Укладачі:

Ливацький О.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Ливацька, С.Ю., викладач кафедри олімпійського та професійного спорту.

Рецензенти:

Мазін В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка»;

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Практикум зі стретчингу для різних груп населення» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А4.11 Середня освіта. Фізична культура, А7 Фізична культура та спорт. Лубни. Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. 31 с.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, які навчаються за денною та заочною формами. У даному навчально-методичному матеріалі представлено фундаментальні засади опанування дисципліни «Практикум зі стретчингу для різних груп населення». Метою даних методичних рекомендацій є розкриття основного змісту освітнього компоненту та формування у здобувачів вищої освіти здатності до застосування знань, отриманих під час лекційних занять, у процесі виконання практичних робіт, а також у повсякденній життєдіяльності для збереження фізичного та ментального здоров'я. Акцент зроблено на системному підході до вивчення матеріалу, розвитку гнучкості та вдосконаленні практичних навичок роботи з різними категоріями населення.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Методологічні засади стретчингу в системі оздоровчої фізичної культури	5
2. Класифікація та характеристика засобів стретчингу	11
3. Методичні особливості побудови занять зі стретчингу	13
4. Специфіка застосування вправ на розтягування для різних груп населення	15
5. Педагогічний контроль та методи оцінювання рівня гнучкості	18
6. Техніка безпеки та профілактика травматизму під час занять	20
7. Психосоматичний аспект стретчингу та взаємозв'язок між м'язовим напруженням та емоційним фоном	21
8. Система оцінювання результатів навчання з освітнього компоненту «Практикум зі стретчингу для різних груп населення»	23
9. Контрольні питання для самопідготовки та заліку	26
10. Список використаних джерел	29

ВСТУП

Сучасний етап розвитку фізичної культури та спорту характеризується суттєвим підвищенням вимог до професійної підготовки фахівців, здатних ефективно застосовувати інноваційні та універсальні оздоровчі технології у роботі з різними групами населення [1, 7]. В умовах гіподинамії, широкого поширення малорухливого способу життя та зростання рівня психоемоційного напруження особливої актуальності набувають засоби, спрямовані на підтримання та відновлення функціонального стану організму людини [9, 11].

Одним із таких засобів є стретчинг (stretching – розтягування), який у сучасній науково-методичній літературі розглядається як ефективна система вправ, спрямована на розвиток гнучкості, покращення еластичності м'язово-зв'язкового апарату, оптимізацію кровообігу та зниження рівня м'язового і психоемоційного напруження. На відміну від традиційних форм фізичного виховання, стретчинг характеризується високим рівнем варіативності та доступності, що дозволяє широко застосовувати його у роботі як з дітьми, так і з дорослими та особами похилого віку.

Освітній компонент «Практикум зі стретчингу для різних груп населення» є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців за спеціальностями А4.11 та А7 [8, 12]. Його зміст спрямований не лише на формування практичних навичок виконання вправ на розтягування, а й на оволодіння методикою їх застосування з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та функціональних особливостей людини [2, 13].

Метою вивчення дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти системи знань, умінь і навичок, необхідних для науково обґрунтованого використання засобів стретчингу в освітньому, тренувальному та оздоровчому процесах.

Основними завданнями дисципліни є:

- ✓ ознайомлення з теоретичними засадами стретчингу;
- ✓ опанування техніки виконання вправ для різних м'язових груп;

- ✓ формування вмінь самостійно конструювати комплекси вправ відповідно до поставлених завдань;
- ✓ оволодіння методами педагогічного контролю та забезпечення безпеки під час занять.

Практична спрямованість дисципліни забезпечує підготовку фахівців, здатних ефективно застосовувати отримані знання у професійній діяльності, зокрема під час проведення уроків фізичної культури, тренувальних занять та оздоровчих програм.

1. Методологічні засади стретчингу в системі оздоровчої фізичної культури

Історичне коріння стретчингу сягає глибин давньосхідних цивілізацій, де вправи на гнучкість були фундаментальною складовою систем психофізичного вдосконалення, таких як йога (Індія), ушу та цигун (Китай). У наукових працях С. Ливацької [5] підкреслюється, що традиційні системи, зокрема хатха-йога, виступають дієвим засобом підвищення мотивації до рухової активності сучасної молоді. В античній Греції та Римі елементи розтягування використовувалися у палестрах та гімназіях як засіб підготовки атлетів до змагань та воїнів до походів, що підтверджується численними археологічними пам'ятками та працями тогочасних філософів.

Новий етап розвитку вправ на розтягування пов'язаний із виникненням шведської системи гімнастики на початку ХІХ століття. Її засновник Пер-Генріх Лінг розробив методику «лікувальної гімнастики», де розтягуванню м'язів відводилася ключова роль у відновленні рухливості суглобів та покращенні кровообігу. У посібниках В. Товта [15] зазначається, що ці класичні підходи до теорії фізичного виховання досі складають фундамент підготовки бакалаврів.

Наукове обґрунтування та виокремлення стретчингу як самостійної дисципліни відбулося у другій половині ХХ століття завдяки роботам скандинавських та американських вчених. Серед ключових постатей цього періоду особливе місце посідає Боб Андерсон — американський фахівець, якого вважають головним популяризатором сучасного стретчингу. Його

фундаментальна праця «Stretching» (1975) здійснила справжню революцію у підходах до оздоровлення, оскільки автор запропонував відмовитися від небезпечних балістичних рухів на користь статичного та м'якого розтягування, що зробило методику доступною для людей будь-якого віку та рівня підготовки. У розвідках П. Лівака [9] цей підхід розглядається крізь призму новаторських стратегій розвитку культури здоров'я в Україні.

Паралельно із практичним впровадженням цих ідей відбувалося їх глибоке теоретичне вивчення, де вагомий внесок зробив Свен А. Сольвеборн. Цей шведський спортивний лікар у 1970–1980-х роках науково обґрунтував фізіологічні механізми розтягування, а у своїй праці «Stretching» (1981) детально описав методику ПНФ (пропріоцептивного нервово-м'язового полегшення). У дослідженнях С. Ливацької, О. Ливацького та О. Міщенка [7] наголошується на важливості системного підходу до використання таких технологій у професійній підготовці.

Логічним доповненням до цих досліджень стали праці ще одного представника шведської школи — Єнса Екстранда. Його багаторічні спостереження за професійними спортсменами дозволили отримати статистичні дані, що остаточно довели ефективність вправ на розтягування як фундаментального чинника профілактики травматизму, зокрема запобігання розривам м'язів та сухожиль у професійній діяльності. У роботах О. Отравенко [11] ці дані корелюють із проблематикою психофізичної підготовки вчителів.

На сучасному етапі стретчинг трансформувався у розгалужену систему оздоровчих технологій. Він інтегрований у програму «Нової української школи», використовується у професійно-прикладній підготовці для зняття робочої втоми та є невід'ємною частиною рекреаційної роботи з людьми похилого віку, забезпечуючи збереження рухової автономності та високу якість життя. У працях Н. Белікової [1] та О. Лопатюк [10] ці процеси розглядаються як основні напрями професійного розвитку вчителя крізь призму освітніх інновацій.

Така широка сфера застосування стретчингу зумовлена тим, що його ефективність базується на складних нейрофізіологічних та біомеханічних

процесах, які відбуваються в м'язовій та сполучній тканинах. Глибоке розуміння цих механізмів є критично важливим для фахівців спеціальностей А4.11 та А7, оскільки це дозволяє правильно дозувати навантаження, уникати травматизму та свідомо керувати процесом фізичного вдосконалення. Згідно з положеннями вікової фізіології К. Філіпцової та М. Топчій [16], а також Т. Комісової [2], ефективність занять залежить від врахування морфофункціональних змін в організмі протягом життя.

Розглядаючи цей вплив детальніше, доцільно виділити передусім біомеханічний аспект. Основним об'єктом впливу при розтягуванні є не лише м'язові волокна, а й фасції (сполучнотканинні оболонки), які мають властивість в'язкоеластичності. При повільному розтягуванні фасції здатні подовжуватися, забезпечуючи необхідну амплітуду рухів, тоді як при різкому — вони чинять опір. Саме регулярні заняття сприяють належній гідратації фасціальної тканини, що робить м'язи еластичними та стійкими до розривів. У посібнику О. Шинкарьової [17] деталізуються ці механізми в контексті викладання сучасних фітнес-технологій.

Водночас біомеханічні зміни тісно пов'язані з роботою нервової системи, що розкриває нейрофізіологічний аспект розтягування. Ключову роль у цьому процесі відіграють два типи рецепторів, відомих як пропріоцептори, кожен з яких виконує специфічну захисну та регуляторну функцію. У навчальному посібнику Т. Комісової [3] детально розкрито фізіологічні основи фізичного виховання та механізми нервово-м'язової регуляції.

Першим типом є м'язові веретена, які миттєво реагують на швидкість та амплітуду розтягування тканин. При виконанні надто різкого руху вони надсилають терміновий сигнал до головного мозку, що провокує захисний міотатичний рефлекс, внаслідок якого м'яз миттєво скорочується для запобігання розриву. Саме через активність цих рецепторів балістичні або різкі махи вважаються значно менш ефективними та потенційно більш травматичними порівняно зі статичним розтягуванням.

Натомість сухожилльні органи Гольджі, розташовані безпосередньо у місцях переходу м'яза в сухожилля, мають зовсім інший механізм дії, оскільки вони реагують на надмірне напруження. У разі утримання позиції розтягування протягом 15–30 секунд і більше, органи Гольджі спрацьовують на розслаблення м'яза через процес аутогенного гальмування. Це дозволяє фахівцю безпечно збільшувати амплітуду руху без ризику пошкодження тканин, використовуючи природні гальмівні процеси нервової системи.

Ефективна активація цих нейрофізіологічних механізмів неможлива без врахування впливу дихання на ефективність розтягування, адже саме воно виступає головним інструментом свідомої регуляції тону скелетної мускулатури. У методиці стретчингу ключовим чинником успіху вважається глибокий фізіологічний зв'язок між фазою видиху та м'язовою релаксацією, що насамперед проявляється через активацію парасимпатичної нервової системи. У цьому процесі глибокий і спокійний видих стимулює блукаючий нерв, який подає сигнал центральній нервовій системі на зниження загального рівня збудження, що своєю чергою дозволяє фахівцю практично «обійти» захисний міотатичний рефлекс і максимально розслабити цільову групу м'язів. Як зазначають С. Ливацька та О. Ливацький [6], організаційна детермінованість таких занять є важливою умовою успішного впровадження інновацій.

Окрім цього, важливу роль відіграє безпосередня механіка «Вдих-Напруження / Видих-Розслаблення», за якої під час вдиху активізуються міжреберні м'язи та діафрагма, що дещо підвищує загальний м'язовий тонус як прояв симпатичної реакції. Натомість на видиху відбувається природне падіння напруги, і саме цей момент вважається оптимальним плацдармом для збільшення амплітуди розтягування.

Не менш суттєвим аспектом методики є запобігання гіпоксії та надмірному тиску, оскільки будь-яка затримка дихання або апное під час виконання вправ неминуче призводить до зростання внутрішньочеревного та артеріального тиску. Такий стан викликає рефлекторний «затиск» мускулатури, що не тільки робить

вправу неефективною, а й створює додаткові ризики для осіб із гіпертонією або людей похилого віку, для яких безпека занять є пріоритетною.

Комплексне дотримання цих методичних вимог забезпечує виражений системний ефект впливу на організм контингенту, що займається. Зокрема, з боку опорно-рухового апарату спостерігається суттєве покращення трофіки та живлення міжхребцевих дисків і суглобових хрящів, що виступає фундаментальною базою для профілактики остеохондрозу та артрозів.

Водночас позитивні зрушення відбуваються в системі кровообігу, де за рахунок розтягування тканин стимулюється мікроциркуляція крові безпосередньо у м'язах, що значно пришвидшує виведення продуктів метаболізму, зокрема молочної кислоти, після інтенсивних фізичних навантажень.

Нарешті, глибокий вплив стретчингу поширюється на нервову систему та психосоматику, сприяючи зниженню загального психоемоційного напруження. Завдяки поєднанню статичного навантаження з глибоким диханням відбувається активація парасимпатичної нервової системи, що дозволяє фахівцям спеціальностей А4.11 та А7 ефективно знижувати рівень стресу та покращувати загальний функціональний стан організму підопічних у своїй практичній діяльності. У дослідженнях О. Павлюк та О. Брусака [14] наголошується, що науково-педагогічні компетентності тренера є ключовими у вирішенні таких психолого-педагогічних проблем.

Таке розмаїття фізіологічних ефектів зумовлює розгалужену класифікацію видів стретчингу, які використовуються у сучасній оздоровчій та спортивній практиці. Кожен із цих видів має свої методичні особливості, переваги та обмеження, тому майбутнім бакалаврам критично важливо розрізнати їх для адекватного призначення різним групам населення залежно від стану їхнього здоров'я та рівня підготовки. Цей підхід повністю відповідає Освітньо-професійній програмі [12] та стандартам викладання вступу до спеціальності [13].

Найбільш розповсюдженим та безпечним вважається статичний стретчинг, який фахівці рекомендують як початківцям, так і особам похилого віку. У межах цього виду виділяють м'який (пасивний) статичний стретчинг, де розтягування м'яза відбувається під дією власної ваги, за допомогою партнера чи обтяження до появи легкого дискомфорту з утриманням пози від 15 до 60 секунд. Паралельно з ним застосовують активний статичний стретчинг, де розтягування здійснюється за рахунок зусилля м'язів-антагоністів, що дозволяє одночасно розвивати не лише гнучкість, а й силу.

Інший підхід пропонує динамічний стретчинг, який полягає у виконанні контрольованих рухів у межах активної амплітуди суглоба. На відміну від небезпечного балістичного стретчингу з його некерованими махами та пружинистими ривками, динамічний варіант передбачає плавні амплітудні перекати, оберти та випадки. Це робить його найкращим варіантом для розминки, оскільки він ефективно підвищує температуру тіла та готує суглоби до основної роботи.

Для досягнення максимально швидкого збільшення амплітуди рухів використовують пропріоцептивне нервово-м'язове полегшення (PNF-стретчинг). Цей метод поєднує пасивне розтягування з ізометричним напруженням м'яза, при якому цільова група спочатку напружується протягом 6–10 секунд, а після розслаблення пасивно розтягується на видиху. Такий ефект досягається завдяки згаданому раніше спрацюванню сухожильних органів Гольджі, що забезпечує глибшу релаксацію порівняно зі звичайною статикою.

Окремим різновидом виступає ізометричний стретчинг, що є формою статичного розтягування з додаванням напруження розтягнутого м'яза без зміни його довжини. Через значне статичне навантаження цей метод вимагає високого рівня підготовки та має суворі обмеження, зокрема він не рекомендується дітям до завершення формування скелета, а також людям із захворюваннями серцево-судинної системи.

Для зручності практичного застосування цих знань та швидкого вибору оптимальної методики, основні характеристики видів розтягування систематизовано у порівняльній таблиці.

Таблиця. Порівняльна характеристика основних видів стретчингу

Вид стретчингу	Рівень безпеки	Коли застосовувати	Рекомендована група
Статичний	Високий	Заминка, релаксація	Початківці, літні люди
Динамічний	Середній	Розминка	Спортсмени, школярі
PNF	Потребує навичок	Реабілітація, спорт	Атлети, пацієнти ЛФК
Балістичний	Низький (травмонебезпечний)	Професійний спорт	Виключно професійні спортсмени

Наведена систематизація дозволяє фахівцю здійснювати диференційований підхід при підборі вправ, враховуючи не лише тренувальну мету, а й індивідуальні особливості організму людини. Пріоритетом при виборі будь-якого виду стретчингу завжди залишається безпека та функціональна доцільність обраного навантаження.

2. Класифікація та характеристика засобів стретчингу

Засоби стретчингу становлять цілісну сукупність фізичних вправ на розтягування, які класифікуються насамперед за способом виконання та використанням додаткового інвентарю. Для майбутніх фахівців спеціальностей А4.11 та А7 принципово важливо володіти широким арсеналом цих засобів, що дозволяє суттєво урізноманітнювати заняття та адаптувати їх до потреб різних груп населення. У наукових працях С. Ливацької, О. Ливацького та О. Міщенко

[7], а також у розвідках О. Шинкарьової [17] наголошується, що такий підхід є базовим для формування професійної компетентності фахівця.

Фундаментальною групою вважаються вправи без предметів, які виконуються з використанням лише власної ваги тіла. Оскільки вони не потребують спеціальних умов чи дорогого обладнання, такі вправи складають основу уроку фізичної культури. У межах цієї групи виділяють індивідуальні вправи, що передбачають самостійне розтягування м'язових груп у положеннях сидячи, стоячи або лежачи, а також вправи з партнером. Особливої уваги заслуговують вправи з партнером, які мають критичне значення для підготовки фахівців спеціальності А7. Використання зовнішньої допомоги дозволяє не лише безпечно збільшити амплітуду рухів, а й повноцінно реалізувати у тренувальному процесі методику пропріоцептивного нервово-м'язового полегшення (ПНФ). У посібнику Т. Комісової [3] та працях С. Ливацької [5] детально розкрито фізіологічну природу цієї методики, яка базується на поєднанні пасивного розтягування з попереднім ізометричним напруженням м'яза, що дозволяє досягти глибшої релаксації за рахунок рефлексорних механізмів нервової системи.

З метою інтенсифікації тренувального процесу та підтримання високого рівня залученості учасників, до програми включають вправи з використанням гімнастичного обладнання та інвентарю. Зокрема, гімнастична стінка виступає найкращим засобом для жорсткої фіксації тулуба та створення надійної опори при розтягуванні м'язів нижніх кінцівок і спини. Використання гімнастичної палиці допомагає студентам контролювати симетрію плечового поясу та технічно правильно виконувати викрути. Водночас застосування фітболів дозволяє здійснювати м'яке розтягування хребта в максимально розвантаженому стані, що є незамінним для профілактики дегенеративно-дистрофічних змін. Як зазначають В. Товт та І. Маріонда [15], а також О. Шинкарьова [17], для активного стретчингу та зміцнення зв'язкового апарату доцільно залучати еспандери та гумові петлі, які створюють необхідний дозований опір.

Окремої уваги заслуговує використання спеціалізованих засобів, зокрема йога-блоків та ременів, що набуває особливої актуальності у професійній діяльності фахівців спеціальності А7 під час роботи над розвитком глибокої гнучкості. Застосування такого інвентарю, за переконанням П. Лівака [9], дозволяє особам із недостатнім рівнем мобільності суглобів якісно виконувати осьове витягнення та забезпечувати необхідну експозицію розтягування без порушення правильної техніки. Це не лише мінімізує ризик компенсаторних рухів, які можуть призвести до мікротравм, а й створює умови для поступової адаптації м'язово-зв'язкового апарату до прогресуючих амплітуд.

Ефективність застосування описаного арсеналу засобів безпосередньо залежить від диференціації методичних підходів відповідно до профілю майбутньої діяльності фахівців. Зокрема, у підготовці майбутніх учителів фізичної культури (спеціальність А4.11) пріоритет зміщується в бік опанування фронтальних методів організації занять та раціонального використання стандартного шкільного інвентарю. У документах щодо Освітньо-професійної програми [12] та роботах О. Очкалова [13] вказується, що такий підхід дозволяє забезпечити масовість та безпеку під час одночасної роботи з великим учнівським колективом.

Натомість професійна діяльність фахівців спеціальності А7 вимагає фокусу на глибокій індивідуалізації тренувального процесу. Це передбачає не лише вибір спеціалізованого обладнання, а й точковий підбір вправ під конкретну спортивну спеціалізацію. У наукових розвідках С. Ливацької та О. Ливацького [6], а також у працях О. Павлюк та О. Брусака [14] наголошується, що прикладом такої вузькоспрямованої роботи може бути акцентоване розтягування плечового поясу для вдосконалення техніки плавців або розвиток еластичності задньої поверхні стегна для підвищення бігової ефективності та профілактики травматизму у легкоатлетів.

3. Методичні особливості побудови занять зі стретчингу

Побудова занять із використанням засобів стретчингу вимагає від фахівця галузі фізичного виховання чіткого дотримання методичної послідовності. На

відміну від стихійного виконання вправ, системний підхід до розвитку гнучкості базується на регламентованому алгоритмі, точному підборі навантаження та науково обґрунтованих інтервалах відпочинку.

Алгоритм проведення заняття. Процес розвитку гнучкості в межах одного уроку або тренування підпорядковується логіці поступового розкриття функціональних можливостей організму. Фахівець реалізує цей алгоритм через три обов'язкові етапи, де початковим і визначальним є фаза термічної підготовки. Виконання вправ на розтягування без попереднього підвищення температури тіла вважається грубою методичною помилкою, оскільки саме якісний розігрів через біг, загальнорозвиваючі вправи чи суглобову гімнастику знижує в'язкість м'язів і підвищує еластичність зв'язок. У навчальних посібниках Т. Комісової [2, 3] підкреслюється, що саме такий підхід виступає головним запобіжником травматизму.

Наступним етапом є фаза кумулятивного розтягування, яка реалізується за принципом від периферії до центру або зверху вниз. Методично правильно починати роботу з великих м'язових груп, поступово переходячи до локальних впливів, при цьому кожна вправа в алгоритмі має передбачати три стадії, а саме плавний вхід у позицію, тривалу фіксацію та повільний вихід. Завершується заняття фазою детонації та релаксації, під час якої після інтенсивного впливу на сполучну тканину необхідно застосувати вправи на розслаблення та дихальну гімнастику. Відповідно до положень К. Філіпцової та М. Топчій [16], це необхідно для повернення м'язів до нормального тону та заспокоєння нервової системи.

Параметри навантаження та режим відпочинку. Навантаження при розвитку гнучкості є специфічним показником, який регулюється фахівцем через інтенсивність та час утримання пози. Інтенсивність розтягування визначається індивідуальним порогом больових відчуттів, де оптимальним вважається стан відчутного натягнення без надмірного напруження, при якому дихання залишається рівним. Для фахівців спеціальностей А4.11 та А7 важливо

усвідомити, що будь-яке форсування амплітуди призводить до зворотного ефекту у вигляді рефлекторного скорочення м'яза.

Для досягнення сталих пластичних змін у тканинах тривалість фіксації пози має становити від 15 до 30 секунд для початківців та до 60 секунд для підготовлених осіб. Саме така експозиція дозволяє загальмувати захисні механізми м'язових веретен та задіяти органи Гольджі для досягнення глибшого розслаблення.

Режим відпочинку між серіями вправ має переважно активний характер, оскільки фахівець повинен враховувати тимчасове сповільнення капілярного кровотоку в м'язі під час інтенсивного розтягування. Оптимальна тривалість інтервалу зазвичай становить 15–40 секунд, що є достатнім для відновлення мікроциркуляції та зняття залишкової напруги. У цей час доцільно виконувати легкі струшування кінцівками або вправи на глибоке діафрагмальне дихання, тоді як стан повного спокою є менш ефективним через ризик застигання робочих м'язів.

Дотримання вищезазначеного алгоритму перетворює стретчинг із набору випадкових рухів на керований процес, де навантаження та відпочинок працюють як єдиний механізм оздоровлення та вдосконалення функціональних можливостей організму. У працях Н. Белікової [1], О. Лопатюк [10] та О. Отравенко [11] такий підхід розглядається як невід'ємна частина сучасних освітніх та оздоровчих технологій.

4. Специфіка застосування вправ на розтягування для різних груп населення

Методика розвитку гнучкості повинна базуватися на глибокому врахуванні вікових анатомо-фізіологічних особливостей сполучної тканини, актуального стану суглобового апарату та функціональних можливостей серцево-судинної системи осіб, які займаються. У зв'язку з цим професійна діяльність фахівців спеціальностей А4.11 та А7 передбачає адаптацію навантаження відповідно до специфічних закономірностей кожної вікової групи, починаючи з наймолодшого контингенту. Згідно з дослідженнями К. Філіпцової

та М. Топчій [16], а також Т. Комісової [2], саме морфофункціональний стан організму на різних етапах онтогенезу визначає вибір засобів фізичного виховання.

Саме у дитячому віці опорно-руховий апарат перебуває в стадії активного формування, а високий вміст органічних речовин у кістках та природна еластичність зв'язок роблять цей період сенситивним для розвитку гнучкості. Основним методичним акцентом у роботі з цією категорією є використання ігрового методу та активного динамічного стретчингу, оскільки тривалі статичні утримання пози понад 10–15 секунд можуть бути малоефективними через швидке виснаження уваги та зайву напругу нервової системи дитини. Як зазначає О. Лопатюк [10], впровадження ігрових інновацій на заняттях дозволяє підтримувати високий рівень залученості молодших школярів.

Особливу увагу фахівцям слід приділяти застереженням щодо травматизму, зокрема уникати надмірного пасивного розтягування з великим зовнішнім зусиллям. Це важливо для запобігання деформаціям суглобових поверхонь, які у дитячому віці ще не повністю окостеніли. У навчальних посібниках Т. Комісової [3] наголошується на критичній важливості дотримання безпеки через незавершеність процесів осифікації скелета.

Із завершенням процесів активного росту та переходом до працездатного віку пріоритети методики трансформуються, оскільки для дорослих осіб основною метою застосування засобів стретчингу стає компенсація негативних наслідків професійної діяльності та усунення м'язового гіпертонусу. Методичний акцент у цьому віковому періоді закономірно зміщується в бік статичного та ПНФ-стретчингу, що зумовлено поступовою втратою тканинами дитячої еластичності та необхідністю глибшого впливу на сформовані м'язово-фасціальні структури. У роботах О. Отравенко [11] та С. Ливацької [5] цей етап розглядається як засіб психофізичної саморегуляції та відновлення працездатності.

Алгоритм роботи з дорослими, які ведуть переважно сидячий спосіб життя, вимагає від фахівця зосередження на розтягуванні м'язів грудей, задньої

поверхні стегна та згиначів тазу. При цьому тривалість фіксації пози може поступово збільшуватися до 30–45 секунд, що забезпечує не лише відновлення природної амплітуди рухів, а й виступає надійною профілактикою остеохондрозу. За переконанням О. Шинкарьової [17], такий підхід є невід'ємною частиною сучасних оздоровчих фітнес-програм.

Подальша вікова інволюція організму диктує ще більш обережний підхід, оскільки у літньому віці відбуваються незворотні дегенеративно-дистрофічні зміни, що проявляються у зниженні гідратації тканин, стоншенні суглобових хрящів та зростанні ризику остеопорозу. За таких умов гнучкість перестає бути інструментом спортивних досягнень і розглядається фахівцями спеціальностей А4.11 та А7 передусім як засіб підтримки побутової автономії та профілактики травматизму. У наукових розвідках П. Лівака [9] та Н. Белікової [1] підкреслюється соціальна значущість таких рекреаційних технологій для збереження якості життя.

Методика роботи базується виключно на м'якому статичному стретчингу у розвантажених положеннях сидячи або лежачи, де амплітуда рухів має залишатися в межах комфортної зони. Пріоритетом безпеки для фахівця є суворий контроль дихання для уникнення натужування, а також виключення різких нахилів голови чи глибоких прогинів назад, що можуть погіршити кровопостачання мозку. Основна увага при цьому приділяється збереженню мобільності тазостегнових суглобів та грудного відділу хребта.

Системний аналіз цих вікових особливостей дозволяє сформувати фінальне методичне резюме щодо диференціації підходів, яке є визначальним для практичної діяльності фахівців. Підсумовуючи специфіку роботи з різним контингентом, можна стверджувати, що стратегія фахівця трансформується від розвитку гнучкості через гру та рух у дитячому віці до відновлення еластичності через свідомий контроль у дорослих. Водночас для осіб похилого віку головним завданням залишається підтримання життєво необхідної рухливості через дотримання принципів максимальної безпеки та фізичного комфорту. Така

диференціація повністю відповідає вимогам Освітньо-професійної програми [12] та методиці викладання за фахом [13].

5. Педагогічний контроль та методи оцінювання рівня гнучкості

Педагогічний контроль у стретчингу становить цілісну систему регулярних вимірювань, спрямовану на оцінку ефективності тренувальної програми та своєчасну корекцію навантажень. Для фахівців спеціальностей А4.11 та А7 такий контроль є інструментом індивідуалізації процесу залежно від вікових особливостей та фізичного стану осіб, які займаються. Як зазначають С. Ливацька, О. Ливацький та О. Міщенко [7], системний моніторинг є запорукою досягнення запланованих оздоровчих та спортивних результатів.

Тестування амплітуди рухів та функціональна діагностика. Основним показником рухливості суглобів є амплітуда рухів, оцінка якої в межах практикуму здійснюється через низку стандартизованих тестів. Найбільш вживаним є нахил тулуба вперед із положення сидячи, що дозволяє оцінити гнучкість поперекового відділу хребта та еластичність задньої поверхні стегна. Під час виконання цього тесту той, хто тренується, плавно нахиляється вперед, фіксуючи кінцеве положення на 2–3 секунди, а фахівець вимірює відстань у сантиметрах від кінчиків пальців до лінії стоп, фіксуючи позитивний або негативний результат. У методичних рекомендаціях В. Товта та І. Маріонди [15] цей тест розглядається як базовий маркер функціонального стану опорно-рухового апарату.

Паралельно з цим для визначення мобільності плечового поясу застосовується тест на виконання викруту з гімнастичною палиці, де рівень гнучкості оцінюється за мінімальною відстанню між кистями рук, яка дозволяє здійснити повний оберт у суглобах без згинання ліктів. Для оцінки рухливості кульшового суглоба традиційно використовується вимірювання відстані від паху до підлоги у поздовжньому та поперечному шпагатах.

Для різних груп населення, особливо для осіб похилого віку та початківців, критично важливо доповнювати загальні тести функціональними пробами, які дозволяють виявити приховані обмеження рухливості. Зокрема, тест Томаса

дозволяє виявити ригідність клубово-поперекового м'яза, яка може суттєво обмежувати амплітуду в кульшовому суглобі. Сумарна рухливість плечового поясу, включаючи внутрішню та зовнішню ротацію, оцінюється через тест «Замок» руками за спиною. У випадках, коли необхідна максимальна точність вимірювань у градусах, фахівці використовують інструментальну гоніометрію. За даними О. Шинкарьової [17], використання інструментальних методів оцінки є обов'язковим при реалізації індивідуальних фітнес-програм.

Критерії оцінювання та методичні поради фахівцю. При інтерпретації отриманих результатів вчителю чи тренеру слід орієнтуватися на диференційовану шкалу рівнів підготовленості. Задовільний рівень передбачає досягнення лише анатомічної норми, необхідної для побутового самообслуговування, що є пріоритетом для груп реабілітації. Достатній рівень характеризується виконанням нормативів без больових відчуттів та компенсаторних рухів, таких як викривлення спини чи згинання колін. Натомість високий рівень, що передбачає перевищення анатомічної норми та здатність до тривалої фіксації в амплітудних позах, є актуальним передусім для професійних спортсменів та танцівників [6, 14].

Системне впровадження педагогічного контролю вимагає від фахівця суворого дотримання принципів стандартизації, згідно з якими всі вимірювання проводяться лише після ретельної розминки тривалістю 10–15 хвилин. Обов'язковим аспектом є перевірка симетричності показників, оскільки виявлення асиметрії понад 15% свідчить про високий ризик травматизму та необхідність корекції програми. Окрім об'єктивних вимірів, фахівцям доцільно враховувати і суб'єктивні відчуття осіб, які займаються, використовуючи для цього десятибальну шкалу Борга для оцінки рівня дискомфорту під час тестування амплітуди. Як наголошують К. Філіпцова та М. Топчій [16], врахування суб'єктивного сприйняття навантаження є критично важливим для запобігання перенапруженню нервової системи.

6. Техніка безпеки та профілактика травматизму під час занять стретчингом

Забезпечення безпеки під час занять стретчингом ґрунтується на глибокому розумінні фахівцем взаємозв'язку між поступовістю навантаження, безперервним контролем дихання та суворим врахуванням медичних протипоказань. Професійна майстерність викладача виявляється у здатності не лише підібрати ефективні вправи, а й навчити учасників безпосередньо під час занять правилам самостраховки та методам мінімізації ризиків. У наукових працях С. Ливацької, О. Ливацького та К. Вошинчука [6] наголошується, що опанування навичок самостраховки розглядається як фундамент безпеки, що базується на здатності особи самостійно контролювати інтенсивність натягу м'язів. Провідним інструментом тут виступає правило «золотої середини», згідно з яким розтягування має супроводжуватися лише відчуттям приємного болю, тоді як гострий чи пульсуючий біль є сигналом до негайного припинення руху. Принцип поступовості при цьому реалізується не лише у плавному збільшенні амплітуди, а й у техніці виходу з пози, який має бути вдвічі повільнішим за вхід, щоб уникнути мікророзривів фасцій.

Паралельно з фізичним контролем амплітуди надзвичайно важливим є дихальний режим, що безпосередньо впливає на еластичність тканин. Фахівець повинен стежити за недопущенням затримки дихання під час фіксації пози, оскільки стан апное підвищує внутрішньочеревний тиск та загальний м'язовий тонус, що перешкоджає ефективному розтягуванню. Згідно з підходами П. Лівака [9], глибокий і плавний видих має супроводжувати кожну фазу поглиблення розтяжки, сприяючи активації парасимпатичної нервової системи та забезпечуючи глибше рефлекторне розслаблення м'язових волокон. Для забезпечення стабільності та запобігання падінням під час вправ на баланс фахівцям слід рекомендувати використання додаткових опор, що дозволяє учасникам зосередитися на диханні та цільових групах м'язів без зайвого напруження м'язів-стабілізаторів.

Особливе місце в системі безпеки посідає врахування індивідуальних обмежень та патологій опорно-рухового апарату. Наявність міжхребцевих гриж вимагає від фахівця виключення вправ, що поєднують нахили з ротацією тулуба. У посібнику Т. Комісової [3] зазначається, що при роботі в положенні лежачи необхідний суворий контроль за щільним притисканням попереку до підлоги для запобігання гіперлордозу. Методичні обмеження також стосуються різних вікових груп: від повної заборони на форсований пасивний стретчинг у дітей до уникнення поз з опущеною головою у осіб похилого віку задля профілактики стрибків артеріального тиску [16]. Крім того, при роботі з особами, які мають ознаки гіпермобільності суглобів, пріоритетом стає не подальше збільшення амплітуди, а силове утримання суглоба в анатомічно безпечних межах.

Задля підтримання високої якості навчального процесу фахівцям доцільно перед кожним заняттям проводити експрес-опитування щодо актуального самопочуття та наявності больових симптомів у підопічних. За переконанням О. Шинкарьової [17], використання допоміжних засобів, таких як ремені, блоки чи подушки, дозволяє гнучко адаптувати складні пози під індивідуальні можливості кожного, хто тренується. Зрештою, головним завданням викладача залишається формування у підопічних здатності чітко розрізняти фізіологічний м'язовий натяг та патологічний суглобовий дискомфорт, що створює надійний фундамент для довготривалого та безпечного розвитку гнучкості [1, 4, 11].

7. Психосоматичний аспект стретчингу та взаємозв'язок між м'язовим напруженням та емоційним фоном

Стретчинг у сучасній системі фізичного виховання розглядається не лише як механічне подовження м'язових волокон, а й як потужний інструмент регуляції психоемоційного стану. В основі цього ефекту лежить глибокий біологічний зв'язок між м'язовим тонусом та активністю центральної нервової системи. Психосоматичний підхід дозволяє фахівцю сприймати тіло як дзеркало емоцій, де тривалий психологічний стрес матеріалізується у вигляді соматичних маркерів — так званого м'язового панцира або хронічних затисків, які з часом стають автономними. Як зазначає О. Отравенко [11], механізм негативного

зворотного зв'язку полягає в тому, що ригідні м'язи надсилають у мозок безперервний пропріоцептивний сигнал про стан небезпеки, що змушує організм підтримувати стабільно високий рівень кортизолу.

Особливу увагу фахівцям слід приділяти зонам первинної акумуляції стресу, серед яких ключове місце посідають м'язи щелепи та обличчя. У цій ділянці найчастіше концентрується стримувана агресія та невиражені емоції, що призводить до формування жувального гіпертонусу, який через трійчастий нерв посилає в лімбічну систему мозку постійний сигнал про стан мобілізації. Не менш важливою є робота з шийно-комірцевою зоною, яка гостро реагує на надмірну психологічну відповідальність та інтелектуальне перевантаження, створюючи відчуття важкого вантажу та обмежуючи нормальне кровопостачання. Критичне значення для психосоматичного балансу має діафрагма та м'язи грудної клітки, оскільки вони безпосередньо впливають на глибину дихання та рівень вітальної тривожності. Розслаблення грудного відділу через методики стретчингу дозволяє відновити амплітуду дихальних рухів, активувати парасимпатичну нервову систему та забезпечити організму стан глибокого спокою.

Вплив стретчингу на автономну нервову систему проявляється передусім в активації парасимпатичного відділу, який відповідає за процеси відновлення та релаксації. Глибоке дихання під час тривалої фіксації поз стимулює блукаючий нерв, що закономірно призводить до зниження частоти серцевих скорочень та гармонізації артеріального тиску. Крім того, за даними Т. Комісової [3], помірне розтягування тканин сприяє природному викиду нейропептидів — ендорфінів та енкефалінів, які виконують роль природних анальгетиків. Для посилення цього ефекту рекомендується впроваджувати методи свідомого розслаблення та техніки пропріоцептивного нервово-м'язового полегшення, що значно пришвидшує адаптацію нервових рецепторів [7].

Професійна діяльність фахівців спеціальностей А4.11 та А7 передбачає створення специфічних умов для максимізації релаксаційного впливу. Темпоральний режим у такому разі має передбачати експозицію кожної пози від

30 до 60 секунд, оскільки саме такий час необхідний для повноцінної адаптації м'язових веретен. Важливу роль відіграє і супутня атмосфера, де музичний супровід та спокійний, монотонний голос викладача виступають сугестивними факторами релаксації. У посібнику О. Шинкарьової [17] наголошується, що завершення кожного заняття має обов'язково супроводжуватися п'ятихвилинною статичною релаксацією. Такий комплексний підхід, на думку Н. Белікової [1] та С. Ливацької [5], перетворює стретчинг на ефективний засіб профілактики професійного вигорання та зміцнення загальної стресостійкості людини.

8. Система оцінювання результатів навчання з освітнього компоненту «Практикум зі стретчингу для різних груп населення»

Оцінювання успішності здобувачів вищої освіти з представленого освітнього компоненту здійснюється на основі накопичувальної системи, що дозволяє об'єктивно виміряти рівень сформованості професійних компетентностей протягом усього курсу. Відповідно до положень Освітньо-професійної програми [12], максимальна кількість балів, яку може отримати студент за результатами роботи в семестрі, становить 100 балів. Підсумкова оцінка при цьому формується шляхом підсумовування результатів поточної роботи на практичних заняттях та підсумкового контролю у формі заліку.

Навчальне навантаження розподілене таким чином, щоб стимулювати систематичну роботу студента над вдосконаленням технічних і методичних навичок. Левова частка підсумкового рейтингу, а саме 45 балів, припадає на виконання практичних робіт. Кожна з дев'яти запланованих практичних робіт оцінюється за уніфікованою шкалою з максимумом у 5 балів. Оцінка виставляється фахівцем на основі глибокого аналізу професійних дій здобувача. Як наголошують С. Ливацька та О. Ливацький [6, 8], при оцінюванні вкрай важливо враховувати не лише технічну точність демонстрації вправ, а й методичну грамотність вказівок, дотримання техніки безпеки та здатність майбутнього фахівця адаптувати навантаження під конкретну вікову групу.

Такий підхід до оцінювання забезпечує високу мотивацію майбутніх фахівців спеціальностей А4.11 та А7 до оволодіння не лише теоретичним базисом, а й прикладними інструментами роботи. Це дозволяє переконатися, що випускник готовий до самостійної реалізації програм зі стретчингу, враховуючи всі вивчені раніше аспекти: від фізіологічних особливостей і правил самостраховки до методів психосоматичної релаксації. Для об'єктивної фіксації результатів кожна практична дія студента аналізується за визначеними критеріями, що відображені у наведеній нижче структурі оцінювання.

Таблиця 8.1. Критерії оцінювання практичних навичок (max 45 балів)

Критерій оцінювання	Опис професійної дії студента	Бали
Технічна точність	Дотримання біомеханічних кутів, правильна постава, відсутність компенсаторних рухів (наприклад, згинання колін при нахилі).	1.5
Методичний супровід	Вміння чітко пояснити вправу, назвати м'язові групи, що розтягуються, та вказати на типові помилки.	1.5
Дихальний контроль	Синхронізація фаз розтягування з видихом; відсутність затримки дихання (апноє) під час фіксації.	1.0
Професійна безпека	Вміння запропонувати полегшений варіант (модифікацію) та продемонструвати безпечний вихід із пози.	1.0

Додатковим інструментом перевірки якості знань виступає контрольна модульна робота, максимальна оцінка за яку становить 20 балів. Структура цієї роботи поділена на два рівнозначні блоки, де перший спрямований на перевірку теоретичної бази та термінології. Сюди входить тестування з питань анатомії, режимів роботи м'язів, техніки дихання та специфічних протипоказань при патологіях хребта. Другий блок передбачає практичне проектування фрагмента заняття за індивідуальною карткою-завданням. Студент має продемонструвати здатність підібрати комплекс із п'яти вправ для конкретної групи, наприклад для офісних працівників чи осіб похилого віку, обґрунтувавши при цьому дозування та методичну послідовність рухів.

Таблиця 8.2. Структура та критерії оцінювання контрольної модульної роботи (max 20 балів)

Складники роботи	Зміст та вимоги до виконання	Макс. бал
Блок 1. Теорія та термінологія	Перевірка знань базових понять, анатомії та правил безпеки через 10 тестових питань або коротких	10.0

	відповідей. Оцінюються знання видів стретчингу, режимів роботи м'язів та протипоказань.	
Блок 2. Проектування фрагмента занять	Розробка комплексу з 5 вправ за індивідуальною карткою для конкретної групи (наприклад, для офісних працівників). Оцінюється добір вправ (5 балів) та їх методичне обґрунтування разом із дозуванням (5 балів).	10.0
РАЗОМ		20.0

Окремим важливим складником підготовки є контроль самостійної роботи, на який виділяється 5 балів. Цей вид діяльності орієнтований на формування навичок індивідуального підходу через створення авторського проєкту. Здобувач обирає певну категорію осіб або конкретну нозологію та розробляє спеціалізований комплекс вправ. Прикладами таких робіт можуть бути методики відновлення мобільності суглобів після іммобілізації, комплекси для профілактики сколіозу у підлітків або спеціалізований стретчинг при остеохондрозі шийного відділу. Такий підхід дозволяє студенту глибше зануритися у специфіку майбутньої професійної діяльності та навчитися працювати з нестандартними запитами підопічних.

Таблиця 8.3. Критерії оцінювання індивідуального авторського проєкту (має 5 балів)

Критерій оцінювання	Зміст та вимоги до виконання завдання	Макс. бал
Обґрунтування вибору вправ	Пояснення доцільності обраних вправ з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей вікової групи або специфіки нозології (патології).	2.0
Методична послідовність	Дотримання дидактичного принципу «від простого до складного»; логічність та плавність переходів між позами; обґрунтування часу експозиції.	1.5
Оформлення та візуалізація	Якість опису техніки виконання; наявність чітких вказівок щодо дихання; використання графічних схем, рисунків або фотоілюстрацій.	1.5
РАЗОМ		5.0

Підсумковий залік виступає завершальною формою контролю, що проводиться наприкінці семестру для перевірки цілісності сформованих знань та практичних навичок. Підсумкова оцінка за освітній компонент формується шляхом додавання отриманих за залік балів до загального рейтингу за семестрову роботу, що в сумі становить максимум 100 балів. Безпосередньо залік

проводиться за екзаменаційними білетами, кожен з яких містить шість питань, спрямованих на перевірку як теоретичного базису, так і здатності до практичної демонстрації вправ. Кожне питання білета оцінюється максимально у 5 балів відповідно до встановлених якісних критеріїв.

Таблиця 8.4. Шкала оцінювання відповідей на підсумковому заліку (max 30 балів)

Критерій оцінювання	Зміст та вимоги до виконання завдання	Макс. бал
Відмінно (5.0)	Повна, вичерпна та логічно побудована відповідь. Бездоганна практична демонстрація вправ, що супроводжується фаховими методичними коментарями та правильною термінологією	5.0
Добре (4.0)	Відповідь загалом правильна та змістовна, проте містить незначні неточності у використанні спеціальної термінології або дрібні похибки в техніці виконання елементів.	4.0
Задовільно (3.0)	Продемонстровано базовий рівень знань та навичок. Присутні суттєві помилки в теоретичному обґрунтуванні або техніці, які, проте, не є критичними для безпеки занять.	3.0
Незадовільно (2.0)	Знання мають фрагментарний характер. Допущено грубі помилки в методиці викладання або техніці виконання, що свідчить про недостатню підготовку.	2.0
Критично (1.0)	Відсутність відповіді або вчинення дій (під час демонстрації), що створюють пряму загрозу здоров'ю або можуть призвести до травмування клієнта/учня.	1.0

9. Контрольні питання для самопідготовки та заліку

Блок I. Теоретико-методологічні основи та фізіологія стретчингу

1. Визначення поняття «стретчинг» та його роль у сучасній системі фізичної культури і спорту.
2. Класифікація видів стретчингу від статичних до пропріоцептивних методів розтягування.
3. Анатомо-фізіологічні механізми адаптації м'язової тканини та фасцій до навантажень.
4. Роль м'язових веретен та сухожильних органів Гольджі у процесах регуляції гнучкості.
5. Міотатичний рефлекс та методичні способи його подолання під час практичних занять.
6. Вплив регулярного розтягування на еластичність зв'язкового апарату та мобільність суглобів.

7. Сенситивні періоди розвитку гнучкості та врахування вікових обмежень у тренувальному процесі.
8. Статеві відмінності у проявах мобільності та їхній вплив на побудову занять для різних груп населення.
9. Взаємозв'язок гнучкості з іншими фізичними якостями, зокрема силою та витривалістю.
10. Співвідношення активної та пасивної гнучкості у структурі підготовки фахівців галузі.

Блок II. Методика викладання та практичний інструментарій

11. Структура та специфічні завдання підготовчої, основної та заключної частин заняття.
12. Значення температурного фактора та вимоги до розминки перед виконанням вправ на розтягування.
13. Методика застосування допоміжного обладнання, зокрема блоків, ременів та ролів.
14. Техніка виконання базових вправ для розвитку мобільності тазового поясу.
15. Особливості розтягування м'язів плечового поясу та методики розкриття грудної клітки.
16. Сучасні методики тестування амплітуди рухів та інтерпретація результатів тесту «Sit and Reach».
17. Функціональні проби для оцінки мобільності великих суглобів у різних вікових групах.
18. Роль дихального контролю та фази видиху в забезпеченні глибокого розслаблення м'язів.
19. Визначення оптимального часу експозиції для досягнення сталого тренувального ефекту.
20. Суб'єктивна шкала больових відчуттів як інструмент контролю інтенсивності навантаження.

Блок III. Техніка безпеки, психосоматика та робота з особливими групами

21. Правила самостраховки та алгоритми профілактики травматизму під час занять.
22. Перелік абсолютних та відносних протипоказань до занять стретчингом при гострих станах.
23. Модифікація вправ та обмеження амплітуди при патологіях хребта, зокрема грижах та протрузіях.
24. Специфіка роботи з особами похилого віку щодо вибору темпу та уникання перевернутих поз.
25. Особливості дитячого стретчингу та методи запобігання надмірному розтягуванню суглобів.
26. Психосоматичний зв'язок між розтягуванням м'язів та регуляцією рівня стресових гормонів.
27. Зони емоційного напруження в тілі та методика їх розвантаження засобами стретчингу.
28. Використання технік релаксації та візуалізації як засіб підвищення ефективності заняття.
29. Алгоритм дій фахівця при виникненні судом або гострого болю у того, хто тренується.
30. Педагогічна етика та психологічний супровід занять для забезпечення комфорту учасників.

Список використаних джерел

1. Белікова Н. О. Основні напрями професійного розвитку вчителя фізичної культури крізь призму освітніх інновацій / Н. О. Белікова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019. Вип. 35. С. 85–89.
2. Вікова анатомія та фізіологія людини : навч. посіб. / Т. Є. Комісова, А. В. Мамотенко, Л. П. Коваленко та ін. Харків : ФОП Петров В. В., 2021. 111 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5577>.
3. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. / Т. Є. Комісова. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/8866>.
4. Лапицький В. О. Методологічні засади реалізації інноваційних проєктів у сфері фізичної культури і спорту / В. О. Лапицький, О. В. Дубовой, О. В. Міщенко та ін. // *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17244415>.
5. Ливацька С. Ю. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20–26. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325430>
6. Ливацька С. Ю., Ливацький О. В., Вошинчук К. М. Організаційно-управлінські детермінанти впровадження інноваційних технологій стретчингу в систему професійної підготовки майбутніх фахівців // Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : зб. матеріалів VII Регіональної наук.-практ. конф. з всеукр. участю (12 березня 2026 р.) / гол. ред. О. Д. Шинкарьова. Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 361–363.
7. Ливацька С., Ливацький О., Міщенко О. Системний підхід до використання стретчингу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 167–182. DOI: 10.24139/2312-5993/2026.01/167-182.\

8. Ливацький О. В., Отравенко О.В., Ливацька С.Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. №3. С. 136–146. DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>.

9. Ливацький О.В., Ливацька С.Ю., Отравенко О.В. Методичні аспекти реалізації системного підходу в підготовці бакалаврів фізичної культури до комплексного кваліфікаційного іспиту (на прикладі вивчення практикуму з пілатесу). *Актуальні питання у сучасній науці: журнал*. 2026. № 4(46) 2026. С.2761-2774. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4\(46\)-2761-2774](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4(46)-2761-2774)

10. Лівак П. Є. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні / П. Є. Лівак, О. М. Павлова, Р. Г. Кушнір // Академічні візії. 2024. № 30. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>

11. Лопатюк О. В. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / О. В. Лопатюк, О. В. Захарова // Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. 2023. Вип. 1 (138). С. 150–154. DOI: <https://doi.org/10.32782/1995-0519.2023.1.22>.

12. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

13. Освітньо-професійна програма А4.11 Середня освіта (Фізична культура) для першого (бакалаврського) рівня ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. URL: https://luguniv.edu.ua/Attach/public_info/opp_bac/new/A4/4_11/op_A4_11_se_physical_culture_bac_2025.pdf

14. Очкалов О. Ф. Особливості викладання освітнього компонента «Вступ до спеціальності» для здобувачів закладів вищої освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура). *Вісник Луганського національного*

університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2025. № 3. С. 61–66.

DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-61-66>.

15. Павлюк О. М. Особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічна проблема / О. М. Павлюк, О. М. Брусак // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3 (351). С. 326–336. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-326-336](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-326-336).

16. Товт В. А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)» : навч. посіб. / уклад.: В. А. Товт, І. І. Маріонда. Ужгород : ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.

17. Філіпцова К. А. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник / К. А. Філіпцова, М. С. Топчій. Одеса: Університет Ушинського, 2023. - 383 с

18. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

19. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

20. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>.

Навчальне видання

Ливацький Олександр Васильович

Ливацька Світлана Юріївна

**Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту
«Практикум зі стретчингу для різних груп населення»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей
А4.11 Середня освіта. Фізична культура, А7 Фізична культура та спорт.

За редакцією авторів

Комп'ютерний макет – Олександра Ливацького

Формат 60x84 Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 4,66.

Наклад 100 прим. Зам. № 168.

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Віктора Новікова, 2, місто Лубни, Полтавська область

e-mail: mail@luguniv.edu.ua

www/luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від

09.04.2009 р