DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).08

Ващук Л.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинський національний університет імені Лесі Українки.
https://orcid.org/0000-0002-3030-1440
Захожа Н.Я.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки.
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738
Усачов В.М.,
аспірант
асистент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинський національний університет імені Лесі Українки
https://orcid.org/0009-0007-0022-6631

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРЕТЧИНГУ

У статті висвітлено методичні підходи до розвитку гнучкості у дівчат підліткового віку засобами стретчингу як важливого компонента їхньої фізичної підготовленості. Наголошено, що гнучкість є однією з ключових фізичних якостей, яка визначає ефективність рухової діяльності, сприяє формуванню правильної постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Метою роботи є обґрунтування ефективності застосування стретчингу у процесі фізичного виховання школярок 14–16 років. У дослідженні, що тривало 8 тижнів, взяли участь 30 дівчат. Використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування рівня гнучкості, педагогічний експеримент і математична статистика. Розкрито вікові та фізіологічні особливості дівчат підліткового віку, що визначають вибір оптимальних засобів і методів тренування. Представлено авторський комплекс вправ зі стретчингу, адаптований до індивідуальних можливостей школярок, який включає статичні та динамічні вправи, спрямовані на підвищення еластичності м'язів та рухливості суглобів. Також проаналізовано теоретичні аспекти розвитку гнучкості та її роль у гармонійному фізичному розвитку й профілактиці травматизму. Відзначено позитивний вплив регулярних занять стретчингом на психоемоційний стан підлітків. Результати експерименту підтверджують ефективність запропонованої методики, а отримані практичні рекомендації можуть бути впроваджені у програми фізичного виховання та фітнес-тренування для підлітків.

Ключові слова: *гнучкість, стретчинг, дівчата підліткового віку, фізичне виховання, рухова активність, методичні підходи.*

Vashchuk L.M., Zakhozha N.Ya., Usachov V.M. Methodical approaches to developing flexibility in adolescent girls through stretching. *The article examines methodological approaches to developing flexibility in adolescent girls through stretching as an essential component of physical fitness. Flexibility determines the efficiency of motor activity, contributes to the formation of correct posture, and prevents musculoskeletal disorders. The aim of the study is to substantiate the effectiveness of using stretching to improve flexibility in the process of physical education for schoolgirls. The research involved 30 girls aged 14–16 years, with an experimental period of eight weeks. A set of methods was applied, including analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, flexibility testing, pedagogical experiment, and mathematical statistics. Age-related and physiological characteristics of adolescent girls influencing the choice of training tools and methods were analyzed. A set of stretching exercises adapted to individual capabilities was proposed, including static and dynamic positions aimed at increasing muscle elasticity and joint mobility. Additionally, theoretical aspects of flexibility development as a physical quality, its role in harmonious body development, and injury prevention are highlighted. The impact of regular stretching sessions on the psycho-emotional state of adolescents is considered, emphasizing stress reduction and increased motivation for physical activity. Special attention is paid to principles of designing training programs that account for anatomical and physiological features, preparedness level, and safety aspects of exercise performance. Examples of effective static and dynamic exercises ensuring gradual increase in range of motion without overload risk are provided. The study confirms the positive influence of systematic stretching on flexibility indicators, posture improvement, and overall physical condition. Practical recommendations can be applied in physical education programs, extracurricular activities, and fitness training for adolescents.*

Key words: *flexibility, stretching, adolescent girls, physical education, motor activity, methodological approaches.*

Постановка проблеми. Фізичний розвиток підлітків посідає провідне місце в сучасній системі фізичного виховання, оскільки саме в цьому віці формуються ключові основи здоров'я, рухові навички та необхідні фізичні якості. Однією з базових фізичних якостей, що визначає результативність рухової діяльності та рівень загальної

підготовленості, є гнучкість. Вона забезпечує достатню амплітуду рухів у суглобах, сприяє запобіганню травмам, підтримує правильну поставу та сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Проблема розвитку гнучкості особливо актуальна для дівчат підліткового віку, адже саме в цей період у їхньому організмі відбуваються суттєві морфофункціональні зміни, які впливають на рівень рухових можливостей. Недостатній розвиток цієї фізичної якості може спричиняти порушення постави, зменшення рухової активності та збільшення ризику виникнення травм. Тому пошук ефективних методик і засобів удосконалення гнучкості є важливим завданням для фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. Серед сучасних засобів удосконалення рухових якостей особливе місце займає стретчинг — методика, спрямована на підвищення еластичності м'язів та рухливості суглобів. До його переваг належать простота виконання, безпечність та можливість регулювання навантаження відповідно до вікових і фізичних особливостей школярів. Проте питання раціонального та науково обґрунтованого використання стретчингу у процесі фізичного виховання дівчат підліткового віку потребує подальшого дослідження [1; 2; 5].

Метою статті є обґрунтування та розкриття ефективних методичних підходів до розвитку гнучкості у дівчат підліткового віку засобами стретчингу, а також визначення його впливу на фізичний стан, поставу та психоемоційний добробут школярок у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування рівня розвитку гнучкості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. За даними сучасних досліджень, понад 40% підлітків мають порушення постави, що підкреслює актуальність проблеми.

Організація педагогічного експерименту здійснювалася на базі закладів загальної середньої освіти відповідно до Договору про співпрацю (№ 127У від 28.06.2021 року) «Організація позакласної діяльності старшокласників з використанням фітнес-методик та спортивного туризму». У межах науково-дослідної роботи було реалізовано системну методику, спрямовану на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів шляхом поетапного збільшення частки занять з розвитку гнучкості у позааудиторних формах спортивно-масових занять.

Методика передбачала використання комплексу вправ зі стретчингу, адаптованого до вікових та індивідуальних особливостей школярок. Заняття проводилися у груповій формі з поступовим підвищенням інтенсивності та тривалості вправ. Контроль ефективності здійснювався шляхом тестування показників гнучкості (амплітуда рухів у суглобах, еластичність м'язів) на початку та наприкінці експерименту. Отримані дані оброблялися методами математичної статистики для визначення достовірності змін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблення результативної програми занять зі стретчингу для дівчат старшого шкільного віку має ґрунтуватися на врахуванні вікових, статевих та індивідуальних особливостей їхнього фізичного розвитку. У цей період характерним є поступове зменшення природної рухливості, що пов'язано зі збільшенням м'язової маси, трансформаціями гормонального фону та зниженням рівня рухової активності. Тому методичні підходи повинні забезпечувати поетапний, безпечний і цілеспрямований розвиток гнучкості без створення надмірного навантаження та ризику ушкоджень. Основу тренувальної програми мають становити вправи на статичне, динамічне й пасивне розтягування, які виконуються з дотриманням принципів поступовості, систематичності та варіативності навантаження [3; 5; 6; 7].

Раціональним є застосування циклічної структури тренувального процесу, яка передбачає чергування навантаження на різні м'язові групи, поступове збільшення складності вправ та включення компонентів релаксації. Оптимальним вважається проведення занять 2–3 рази на тиждень тривалістю 30–45 хвилин, обов'язково доповнюючи їх підготовчою розминкою та завершальним відновлювальним блоком. Комплекс вправ повинен бути спрямований на покращення гнучкості хребта, тазостегнових суглобів, плечового пояса та м'язів нижніх кінцівок. Особливе значення має правильність техніки виконання, контроль дихання та відстеження фізичного стану учасниць протягом заняття. Використання музичного супроводу, наочних матеріалів та групової взаємодії підвищує рівень мотивації та сприяє створенню позитивного емоційного середовища.

У ході дослідження нами проведено детальний аналіз науково-методичної літератури та сучасних практичних підходів щодо розвитку гнучкості в дівчат старшого шкільного віку. На основі отриманих даних було розроблено поетапні (тижневі) рекомендації та комплекси вправ зі стретчингу. Структура програми є логічно впорядкованою й ґрунтується на принципах поступового ускладнення, варіативності та дотримання вимог безпеки: від опанування фундаментальних позицій і дихальних технік — до включення більш складних статичних фіксацій та контрольованих динамічних рухів з великою амплітудою. Кожний тиждень програми має визначену методичну мету (адаптація, інтенсивний розвиток, закріплення результатів) і передбачає акцентовану роботу з окремими анатомічними зонами. Серед них: задня поверхня стегна й попереково-тазовий сегмент, плечовий пояс і грудний відділ хребта, кульшові суглоби та привідні м'язи, литкові м'язи та ахілові сухожилки й інші групи. Така структуризація забезпечує послідовну періодизацію тренувального навантаження та дає організму достатньо часу для відновних процесів у м'язових і сполучних тканинах.

У межах реалізації програми занять зі стретчингу для дівчат старшого шкільного віку було здійснено моніторинг змін показників гнучкості на основі результатів тесту «нахил уперед». Стартовий середній показник становив 12 см, що вказує на недостатній розвиток цієї фізичної якості в більшості учасниць. Після восьмитижневого циклу регулярних тренувальних занять середній результат покращився до 23 см, що свідчить про приріст на 11 см, або приблизно 91,6% від початкового рівня.

Аналіз динаміки змін, відображеної на графіку, свідчить, що найзначніше зростання показників спостерігалося протягом перших чотирьох тижнів виконання програми: результат покращився з 12 до 18 см. Такий стрибок можна пояснити первинною адаптацією м'язово-зв'язкового апарату до навантажень на розтягування. У подальші тижні темпи

прогресу дещо уповільнюються, проте позитивна тенденція зберігається, що підтверджує ефективність застосованої методики. Подібна закономірність є характерною для розвитку гнучкості, оскільки початкові структурні зміни у тканинах відбуваються швидше, тоді як подальше вдосконалення потребує більш тривалого і систематичного тренувального впливу. Застосована програма стретчингу справляє комплексний позитивний вплив на фізичний стан та психоемоційне самопочуття дівчат старшого шкільного віку. Регулярне виконання вправ на розтягування сприяє підвищенню еластичності м'язів і зв'язок, збільшенню рухливості в суглобах та загальному покращенню рівня гнучкості.

Практичні рекомендації, подані у таблиці 1, спрямовані на підвищення результативності програми стретчингу для дівчат старшого шкільного віку. Вони враховують вікові та фізіологічні особливості, потреби фізичного розвитку й психоемоційні характеристики учасниць, а також ґрунтуються на принципах безпечного виконання, поступового зростання навантаження та індивідуального підходу. Дотримання зазначених положень забезпечує раціональну організацію процесу розвитку гнучкості та сприяє покращенню загального фізичного стану школярок.

Таблиця 1

Практичні рекомендації щодо побудови програми стретчингу

Рекомендація	Обґрунтування	Примітки
Частота та тривалість занять	2–3 рази на тиждень по 30–45 хвилин для оптимального розвитку гнучкості	Включати розминку та релаксацію
Структура заняття	Розминка, основна частина (вправи на гнучкість), завершення (дихання, релаксація)	Збалансоване навантаження на всі групи м'язів
Техніка дихання	Глибоке ритмічне дихання сприяє зниженню м'язового тонусу та покращенню ефективності вправ	Видих під час розтягування
Методичні прийоми	Поетапне ускладнення вправ, чергування навантаження, музичний супровід	Підвищення мотивації та емоційного комфорту
Контроль та оцінка результатів	Попереднє тестування, щоденник занять, моніторинг динаміки	Корекція програми за потреби

Таблиця 2 демонструє ключові структурні елементи програми розвитку гнучкості, які охоплюють послідовні етапи її реалізації, тривалість кожного з них, частоту та тривалість занять, а також основний перелік вправ і принципи поступового ускладнення навантаження. Представлені дані дають можливість простежити логічну організацію тренувального процесу, його системність і етапність, що забезпечує планомірне вдосконалення функціональних можливостей опорно-рухового апарату. Такий рівень деталізації відіграє важливу роль у методичному обґрунтуванні програми, оскільки враховує вікові та фізіологічні характеристики дівчат старшого шкільного віку, гарантує безпечність та результативність занять, а також сприяє формуванню стабільних навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Таблиця 2

Структура програми розвитку гнучкості засобами стретчингу

Етап	Тривалість (тижні)	Частота (разів/тиждень)	Тривалість заняття (хв)	Основні вправи	Інтенсивність	Прогресія
I (адаптаційний)	4	2	30	Статичні пози	Комфортний рівень	Збільшення часу утримання
II (розвивальний)	6	3	40	Динамічний стретчинг + PNF	Контроль амплітуди	Збільшення амплітуди
III (закріплення)	4	2	35	Комбіновані комплекси	Індивідуалізація	Підтримуючі сесії

Після впровадження програми стретчингу було зафіксовано статистично достовірні покращення показників гнучкості в учасниць експериментальної групи порівняно з контрольною, що свідчить про результативність запропонованої тренувальної методики. Таким чином, отримані дані експерименту підтверджують доцільність використання стретчингу як ефективного інструмента розвитку гнучкості у дівчат старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило результативність застосування стретчингу як засобу розвитку гнучкості у дівчат підліткового віку. Запропонована трьохетапна програма (адаптаційний, розвивальний і закріплювальний періоди) забезпечує поступове збільшення амплітуди рухів у суглобах, підвищення еластичності м'язово-зв'язкового апарату, покращення постави та зменшення відчуття дискомфорту. Методика розроблена з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей школярок, що гарантує її безпечність, доступність і доцільність для використання у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Практична значущість проведеної роботи полягає у можливості впровадження розроблених методичних рекомендацій у навчальні програми та позакласну діяльність, що сприятиме формуванню здоров'язбережувальної компетентності та підвищенню рівня рухової активності школярок.

Література

1. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Чхайло М. Б. Застосування засобів фітнесу у навчально-тренувальних заняттях студентів-футболістів // *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 3. С. 323–329.

2. Бєлікова Н. О. Теоретико-методичні основи розвитку гнучкості у школярів // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 45–49.

3. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 20–25.

4. Дейнеко, А., & Біленька, І. Вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років з використанням «Stretching» програми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(141), (2021). 42-45. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).10

5. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дис. ... д-ра філософії : 014. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2021. 242 с.

6. Мартинюк О., Реут Є. Методичні принципи та правила організації оздоровчих занять стретчингом // *Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві* : зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф. 2020. С. 17–20.

7. Шестопалова Ю. Стретчинг: особливості виконання та протипоказання // *Вісник студентського наукового товариства «ВАТРА» Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ*. Вінниця : Видавничо-редакційний, 2018. С. 178–180.

8. Connolly K., Quin E., Redding E. Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. Res Dance Educ. 2011. 12. 53-66. https://doi.org/10.1080/14647893.2011.561306 [in English].

9. Masliak Irina, Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Shesterova Ludmula, Kuzmenko Irina, Kulyk Nina, Stasyuk Roman and Zhuk Vyacheslav. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, 2018. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163.

References

1. Bermudes, D. V., Balashov, D. I., Chkhailo, M. B. Zastosuvannia zasobiv fitnesu u navchalno-trenuvalnykh zaniattiakh studentiv-futbolistiv[Theoretical and methodological foundations of flexibility development in schoolchildren.] // Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky. 2019. № 3. S. 323–329. [in Ukrainian].

2. Bielikova, N. O.(2020) Teoretyko-metodychni osnovy rozvytku hnuchkosti u shkoliariv [Application of fitness tools in training sessions of student football players.] // Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2020. № 2. S. 45–49. [in Ukrainian].

3. Vashchuk, L. M. Alhorytm pobudovy indyvidualnykh fitnes-prohram dlia samostiinykh zaniat starshoklasnyts [Algorithm for building individual fitness programs for independent classes of high school girls.] Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Lutsk, 2016. № 2 (34). S. 20–25. [in Ukrainian].

4. Deineko, A., & Bilenka, I. Vdoskonalennia rozvytku hnuchkosti himnastok 8-9 rokiv z vykorystanniam «Stretching» prohramy[Improving the flexibility development of 8-9 year old gymnasts using the "Stretching" program]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 10(141), (2021). 42-45. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).10 [in Ukrainian].

5. Zadvornyi, B. R. Metodyka rozvytku hnuchkosti divchat starshoho shkilnoho viku zasobamy stretchynhu [Methodology for developing flexibility in high school girls using stretching:] : dys. ... d-ra filosofii : 014. Lutsk : VNU imeni Lesi Ukrainky, 2021. 242 s. [in Ukrainian].

6. Martyniuk, O., Reut Ye.(2020) Metodychni pryntsypy ta pravyla orhanizatsii ozdorovchykh zaniat stretchynhom [Methodological principles and rules for organizing health-improving stretching classes]. // Aktualni problemy rozvytku fizychnoi kultury sportu i turyzmu v suchasnomu suspilstvi : zb. tez V Mizhnar. nauk.-prakt. konf. 2020. S. 17–20. [in Ukrainian].

7. Shestopalova Yu. Stretchynh: osoblyvosti vykonannia ta protypokazannia [Stretching: features of execution and contraindications]..Visnyk studentskoho naukovoho tovarystva «VATRA» Vinnytskoho torhovelno-ekonomichnoho instytutu KNTEU. Vinnytsia : Vydavnycho-redaktsiinyi, 2018. S. 178–180 [in Ukrainian].

8. Connolly K., Quin E., Redding E. (2021) Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. Res Dance Educ. 2021. 12. 53-66. https://doi.org/10.1080/14647893.2011.561306 [in English].

9. Masliak Irina, Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Shesterova Ludmula, Kuzmenko Irina, Kulyk Nina, Stasyuk Roman and Zhuk Vyacheslav. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, 2022. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2018.

Стаття надішла до редакції / Received 05.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 10.02.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026