

**СОВЕРДА Ірина**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0009-0004-7799-4397>  
[iysoverda@ukr.net](mailto:iysoverda@ukr.net)

**ТРАЧУК Сергій**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>  
[strachuk@uni-sport.edu.ua](mailto:strachuk@uni-sport.edu.ua)

**МАТВІЄНКО Ірина**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-2355-5776>  
[irina.matvienko8@gmail.com](mailto:irina.matvienko8@gmail.com)

## ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ STICK MOBILITY ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ РУХІВ ЛЮДИНИ

*В статті представлено до уваги теоретико-практичні аспекти використання Stick mobility – інноваційної технології задля підвищення якості рухів в повсякденності серед всіх верств населення. Система тренувань зі стіками направлена на покращення мобільності, стабільності і сили. Використання гнучких палиць створює умови для: відновлення патернів рухів, мобілізації суглобів, розвитку функціональної сили та нейром'язового контролю, глибокого фасціального розтягнення.*

Stick Mobility – інноваційна технологія, яка здобуває широкого поширення у всьому світі. Система започаткована в Америці в 2015 році і основна ціль – допомогти людям розкрити свій фізичний потенціал і покращити здатність добре рухатися. Система акредитована: 1) Національним коледжем фізичної культури (NCEP); 2) Національною академією спортивної медицини; 3) Американською асоціацією легкої атлетики та фітнесу (AFAA); 4) Національною асоціацією силових тренувань (NSCA); 5) Асоціацією по сертифікації лідерів фітнесу Альберти.

Завдяки можливості індивідуального підбору вправ і регулювання навантаження, ця система може бути адаптована під різні вихідні особливості фізичного стану, рівні підготовленості та ці конкретної людини, що сприяє досягненню оптимальних результатів у відновленні, профілактиці виникнення травм та підвищенні рухової функціональності. Також сьогодні цю технологію активно впроваджують в процесі фізичного і ментального відновлення поранених військовослужбовців, ветеранів війни.

Ключові слова: інноваційні технології, stick mobility, стіки, мобільність, стабільність, сила.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.22>

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний світ щодня пропонує нам нові, зручні й інноваційні рішення – від смартфонів і розумних годинників до побутових технологій, електромобілів, високоточних роботів. Усі сфери життя активно впроваджують ці новації для підвищення ефективності та продуктивності, сфера фізичної культури та спорту – не виняток. Зокрема, у сучасній практиці оздоровчого фітнесу, фізичної культури і спорту, фізичної терапії та реабілітації спостерігається зростання інтересу фахівців до впровадження інноваційної технології – Stick mobility [1, 4, 5]. Простота і комфортність використання цієї технології дозволяє адаптувати її для всіх верств населення. Впровадження і апробація

інноваційного обладнання може забезпечувати унікальний вплив на організм людини, яка практикуватиме з ним. При цьому детермінантний аспект уваги під час виконання фізичних вправ – абдомінальні м'язи тіла [3].

Таким чином, у процесі організованої рухової активності зі стіками (гнучкими палицями), забезпечуються умови для розширеного діапазону рухів і створення напруги, що сприяють розвитку нервово-м'язової інервації та сили всього тіла. Вплив на тіло людини як на єдину систему – високий потенціал та потреба дослідження задля підвищення якості рухів людини в повсякденності.

### 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Питання потреби привернення уваги всіх верств населення до підвищення рівня їхньої рухової активності з кожним роком стає все більш актуальним і кричущим. З цього приводу є доволі влучна думка Грея Кука «... Для більшості людей рухатися добре неважливо доти, доки вони це можуть» [3]. І тільки коли у людини з'являються перші дискомфортні відчуття – рухові обмеження в певній частині тіла, зменшення амплітуди і швидкості рухів чи ходьби, то вона уже починає розглядати це як проблему. Якщо людина ігнорує перші сигнали і порушення, то у більшості з них невдовзі і завчасно з'являються суттєві проблеми з опорно-руховим апаратом. Зокрема, виникають порушення патернів рухів й постави, з'являються надокучливі больові симптоми різної етіології і локалізації, знижується працездатність, погіршується якість сну і, загалом – якість життя людини [3].

У численних ґрунтовних дослідженнях закордонних і вітчизняних науковців в сфері фізичної культури і спорту констатується, що можна успішно позбутися більшої кількості вище перелічених проблем зі здоров'ям, якщо своєчасно додати до способу життя, на постійній основі, достатню кількість «усвідомленого» і правильного руху [2, 3, 8].

Важливою догмою як серед теоретиків, так і практиків є те, що насправді ці рухи – це ті, які ми оволодіваємо на першому році життя – дихання, утримання, повзання, перевертання на бік із допомогою опори однієї руки, підіймання, присідання, постановка й опора на сильні і стабільні ноги і т.п [3, 9, 10]. Фахівцями фізичної культури і спорту висвітлюються особливості унікального впливу від впровадження інноваційних технологій «TRX», «Procedos», «MFR», «Stick mobility» для відновлення самим перших і базових рухових навичок, які, в свою чергу, формують відмінний м'язовий корсет. В нашій статті, ми хочемо детально зупинитись на дослідженні і висвітленні, із вище перелічених позицій, саме на Stick Mobility.

Stick Mobility – це інноваційна технологія, яка на теренах України починає тільки з'являтися, проте вона уже на сьогоднішній день себе чудово зарекомендувала в програмах відновлення військовослужбовців із різними наслідками бойових травм [3, 4, 6, 7, 9]. Отже, завдяки

легкості, простоті і універсальності – це одна із перспективних здоров'язберігаючих технологій, яка буде актуальною для роботи з будь-якими групами людей, в різних формат оздоровчих занять.

### 3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

*Метою статті* є узагальнення сучасних наукових і практичних даних щодо застосування технології *Stick Mobility* та визначення її потенціалу для підвищення якості рухів людини.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

В Америці, за ініціативи двох спеціалістів по руху – Dennis Dunphy та Neal Valera в 2015 році з'являється нова технологія «Stick mobility». Кожний із засновників проходив тривалий і цікавий шлях фахівця по руху. Dennis Dunphy, який має понад 25 років професійного стажу засвідчує, переважна більшість людей приходить до нього у віці близько 40 років, і всі вони вказують на те, що відчували фізичні проблеми й больові відчуття. У своїй роботі з клієнтами він ставить собі за ціль – не зробити з них спортсменів, а допомогти їм почувати себе добре як фізично, так і розумово. В свою чергу, другий співзасновник – Neal Valera, ще з 2007 року під час професійної діяльності завжди зосереджував увагу на розвитку сили, мобільності й амплітуди рухів. Також він завжди був прихильником спорту, зокрема бойових мистецтв і занять на свіжому повітрі. Neal стверджує, що якість рухів це те, що впливає на здоров'я, довголіття та працездатність людини. Професійна подорож та орієнтири обидвох спеціалістів, Dennis Dunphy та Neal Valera, привели їх до винайдення і започаткування «Stick mobility» – технології для покращення здатності добре рухатися і розкриття рухового потенціалу у практикуючого [3, 11].

Як вже вказувалось вище, система тренувань *Stick mobility* набуває стрімкої популярності у світовому масштабі. Завдяки соціальним мережам, зокрема Instagram, Pinterest та YouTube, забезпечується наочна демонстрація основних тенденцій та динаміки розвитку цієї інноваційної технології, можливих напрямків спрямування і т.п. На

сучасному етапі офіційна американська сторінка *Stick mobility* у соціальній мережі Instagram (рис.1) функціонує як комунікаційна платформа, що консолідує

спільноту однодумців й прихильників цієї системи з усього світу, і, чисельність якої становить близько 140 тисяч підписників [11].

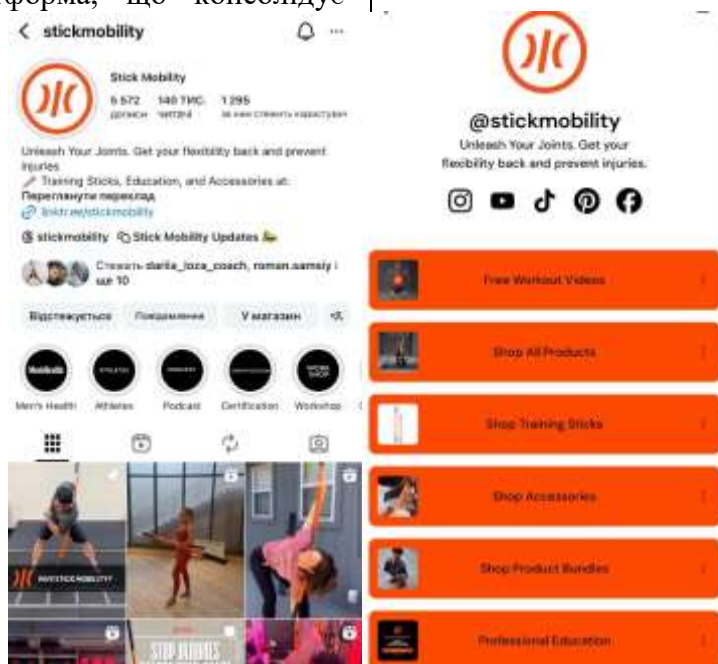


Рис.1 Представлення напрямку *Stick mobility* у соціальній мережі Instagram [11]

Система «Stick mobility» визнана та акредитована такими відомими організаціями:

- Національним коледжем фізичної культури (NCER);
- Національною академією спортивної медицини;
- Американською асоціацією легкої атлетики та фітнесу (AFAA);
- Національною асоціацією силових тренувань (NSCA);
- Асоціацією по сертифікації лідерів фітнесу Альберти [3].

Саме тому, наукове та практичне значення перспективності *Stick mobility* не викликає жодного сумніву, і, свідчить про ґрунтовність доказової бази.

Отже, *stick mobility* – система тренувань, яка направлена на покращення мобільності, стабільності та сили. Цей вид тренувань включає в себе: мобілізацію суглобів, силовий тренінг та глибоке фасціальне розтягнення. Все вищевказане є оптимальною передумовою для зниження ризику/попередження травматизму, прискорення відновлення та підвищення рухового потенціалу людини. Відповідно до рівня індивідуальних можливостей і тренуваності, планування занять зі стіками передбачає варіювання трьох рівнів

складності – легкого, середнього та високого [3, 11].

Повний набір гнучких стіків – це три одиниці (1 короткий і 2 довгих), й, з таким арсеналом інвентаря можна підбирати широкий спектр базових вправ для комплексним програм у закладах різного спрямування (для клієнтів, учнів, спортсменів чи пацієнтів) [3].

З огляду на технічні характеристики, палиці *stick mobility* – це дуже комфортний і зручний інструмент в руках практикуючого. Рукоятки (маяки) виготовлені з натурального каучуку, за які комфортно утримуватись і вони мають високий рівень зчеплення і стійкості. До прикладу, якщо опиратись однією рукояткою в підлогу, стіну чи стелю, то надійність опори буде високою, і складність виконання вправ значно підвищується. Палиці *stick mobility* виготовлені із синтетичного пластику, а їх гнучкість та легкість – один із ключових технічних особливостей. Така універсальність інвентаря допомагає: 1) виконувати цікаві та нестандартні вправи, які сприятимуть підвищенню розвитку сили та координації/балансу; 2) суттєво покращити загальні рухові можливості людини; 3) стабілізувати та збільшити амплітуду рухів в суглобах, всіх відділах хребта; 4)

відновити/скорегувати рухові патерни; 5) на етапі відновлення забезпечити відчуття внутрішньої стійкості, загальної

витривалості. В процесі побудови занять зі стіками виокремлюють три етапи активації (рис.2).

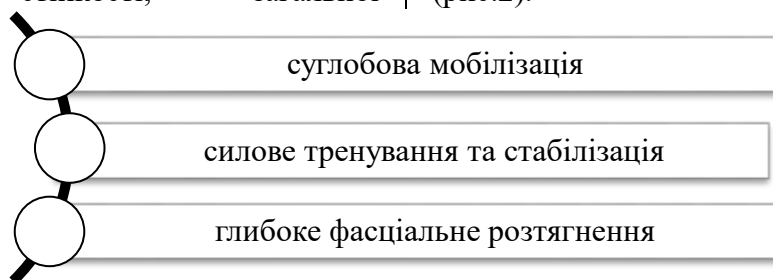


Рис. 2 Етапи активації зі *stick mobility*

Варто відмітити, що під час підбору палиць *stick mobility* враховують зріст людини та її вагу. Є два типи сетів для практикуючих: при зрості до 177 см – 2\*186 см+1\*155 см, та для вищих – 2\*216 см+1\*155 см. Як варіант, при потребі коротший стік може бути довжиною 120 см, в разі якщо заняття відбуваються з дітьми чи людьми похилого віку. Також для людей із високими рівнем розвитку силових здібностей чи вагою тіла понад 113 кг передбачений посилений, міцніший стік, де руків'я діаметром 5 см (стандарний стік – 3,8 см).

Для ґрунтового розуміння специфіки *stick mobility* як інноваційної технології, на наш погляд, доцільно зосередитися на її фундаментальних закономірностях. Аналіз наукових досліджень та інформаційних джерел [3, 5, 8], власний практичний досвід цієї технології, дає нам підстави виокремити низку її біомеханічних і кінезіологічних особливостей та принципів, серед яких:

1) Принцип важеля розглядається як механічна перевага, що забезпечує збільшення сили або ефективності руху за рахунок оптимальної опори. Використання палиці як інструмента створення важеля дозволяє розширити діапазон рухів і полегшити подолання опору тіла при його нахилі в певному напрямку. Зміна довжини важеля може слугувати засобом як для ускладнення рухового завдання, так і для його адаптації/полегшення відповідно до індивідуальних рухових обмежень у людини.

2) Принцип стабільності дозволяє зберігати позицію та протидіяти впливу внутрішнім і зовнішнім силам, що є ключовим компонентом рухової стабільності. Використання палиць сприяє підвищенню стабільності у суглобах, оскільки вони створюють додаткові точки опори та

розширюють базу підтримки. Це, у свою чергу, забезпечує більш ефективне навчання, полегшує виконання завдань у балансуванні і підвищує безпечність перебування в різних позах.

3) Принцип зворотнього зв'язку – елемент в системі оптимізації рухової діяльності та формування тілесної усвідомленості. Використання палиць сприяє отриманню як візуального, так і кінестетичного зворотного зв'язку, що підвищує ефективність навчання рухам. Виконання дій із штовханням або тягненням палиць руками, ногами чи іншими частинами тіла забезпечує активацію різних м'язових груп та фасціальних ліній, водночас дозволяючи точніше відчутти положення суглобів і просторову орієнтацію тіла.

4) Позиційна ізометрія під час виконання вправ зі стіками сприяє посиленню нейронної взаємодії між верхніми кінцівками та центральною нервовою системою, цим самим забезпечується активація м'язових груп, залучених до рухової діяльності. Двостороння координація за допомогою використання одного чи двох стіків дозволяє синхронізовано контролювати рухи обох половин тіла. Наявність такого контролю вказує на ефективний обмін інформацією між півкулями головного мозку.

Технологія *Stick mobility* ґрунтується на використанні трьох типів ізометричних скорочень: статичного, поступливого та подоланого. Застосування цих режимів м'язової активності спрямоване на підвищення активної мобільності, розвитку сили та оптимізації рухових можливостей людини.

5) Принцип іннервації – втискання/тиснення палиць в опору (стелю, стіну, землю, фітбол біля стіни) допомагає

активувати абдомінальні м'язи тіла та, відповідно підвищує рівень силових здібностей. Іннервація дозволяє більше вплинути на нервову систему і такий формат вправ швидше буде сигналізувати, у вигляді тремору в м'язах про її активацію [3, 11].

Отже, вище розглянуті специфічні принципи технології *Stick Mobility* формують у нас чітке розуміння її практичної значущості для всіх верств населення. Саме тому, на наш погляд, питання кваліфікації та підготовки спеціалістів в Україні зі «Stick Mobility» є мега актуальним. Власне бажання ознайомитись із інноваційною технологією дало нам змогу з'ясувати, що в межах нашої країни є два спеціалісти із міжнародною сертифікацією цього напрямку, а саме – у Львові та Києві. Кожний із спеціалістів має свою ціннісну нішу в системі здоров'язбереження людини [3, 9].

Дар'я Лоза – спеціаліст «Stick Mobility» фітнес-центру Hubka academy (м. Львів). Окрім спеціальної кваліфікованої підготовки для майбутніх фахівців спорту та фітнес-індустрії, в цьому ж центрі надають широкий спектр оздоровчих послуг для різних верств населення. До числа відвідувачів центру входять: 1) особи із обмеженими руховими можливостями (в період фізичного відновлення); 2) представники офісних робіт, та інших професій із недостатньою руховою активністю; 3) професійні спортсмени (гравці футбольного клубу, представники східних єдиноборств, важкої атлетики та інших видів спорту); 4) вагітні та інші бажаючі. Варто вказати, що в цьому закладі проводять різні класи, а саме – Stick Mobility, Rehab/Recovery, Functional Patterns, Landmine. Також центром проводяться цікаві едукативні івенти, до прикладу, одна із тем таких заходів «Подвійна кар'єра атлета».



Рис. 3 Воркшоп «Stick Mobility» (Hubka academy, м. Львів)

Отже, в процесі дослідження професійного шляху Дар'ї Лози нами було з'ясовано, що вона проходила навчання у самого засновника технології Dennis Dunphy та, на сьогоднішній день, нею успішно проводяться воркшопи зі «Stick Mobility», фітнес-ретрити, розробляються та інтегруються у тренувальних програмах різні напрямки (Stick Mobility, TRX, дихальні практики). Детально ознайомившись із напрямком роботи Дар'ї Лози та особисто

відвідавши у 2024 році воркшоп «Stick Mobility basic» (рис. 3) та персональні тренування хочемо засвідчити, що вона є відмінним і перспективним спеціалістом, яка направляє всю свою енергію на те, щоб допомагати людям позбуватися болю та відновлювати легкість у тілі [9].

Зацікавленість та наукове підтвердження ефективності «Stick Mobility» спонукало до ознайомлення з діяльністю ще одного сертифікованого тренера в Україні, майстра

спорту з легкої атлетики, практикуючого фізичного терапевта, експерта програми Президента України «Активні парки», викладача-методиста Романа Самського.

На сьогодні фахівцем та його командою «Augum fitness clinic» успішно проводяться

Всеукраїнські практичні конгреси «Реабілітація у фітнесі» (рис.4), тренінги «Stick Mobility/Level 1. Physical therapist and Personal training Education» (рис.5), «RehabMotionTech International Summit» та ряд інших терапевтичних заходів [3].



Рис.4. Всеукраїнський практичний конгрес «Реабілітація у фітнесі» (м. Київ, 2025)

Для учасників тренінгу «Stick Mobility/Level 1. Physical therapist and Personal training Education» обов'язковим з практичне

проведення зі стіками (рис.5). По завершенню курсу передбачено сертифікація тренерів «Stick Mobility».



Рис. 5. Фрагменти тренінгу «Stick Mobility/Level 1. Physical therapist and Personal training Education» (Конча Заспа, 2025 рік)

Також розроблений авторський навчальний курс охоплює: загальні засади філософії та принципи застосування технології *Stick Mobility*; теоретичні основи терапевтичного використання *Stick Mobility* та методи оцінки її ефективності; авторські навчально-методичні матеріали; комплекс із

125 практичних вправ, зокрема 20 вправ реабілітаційного спрямування та 15 профілактичних і навчальних вправ для розвитку балансу; тести для оцінювання координації та рівноваги [3].

Отже, моніторингове дослідження становлення *Stick Mobility* як інноваційної

технології дало нам змогу констатувати, що для покращення можливостей опорно-рухового апарату серед всіх верств населення – це актуальна і перспективна технологія. Розглянуті вище дослідження вказують на те, що такий інвентар буде корисним і дієвим на практиці для усіх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Узагальнюючи результати проведено наукового аналізу інноваційної технології *Stick Mobility* можемо впевнено стверджувати, що це вагомий і перспективний інструмент у сфері фізичної культури і спорту. Визнання міжнародними організації та сучасний стан практичного застосування у процесі фізичного виховання різних груп населення, фізичній терапії, рекреації, оздоровчому фітнесі дало нам змогу констатувати, що система занять із гнучкими палицями направлена на: 1) формування правильного руху; 2) розвиток внутрішнього розуміння тіла і його біомеханічних потреб; 3) розкриття фізичного потенціалу; 4) покращення здатності добре рухатися.

Інноваційна технологія *Stick Mobility* базується на наукових засадах із врахуванням біомеханіки рухів і кінезіологічних підходів під час спеціально організованих занять. Отже, власний досвід, практична значимість і застосування в системі здоров'язбереження передових країн світу, дозволяє нам визначити такі видові ознаки *Stick Mobility*:

- поєднує мобілізацію, стабілізацію та силове навантаження, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних якостей;
- сприяє оптимізації процесу фізичного виховання, підвищуючи координаційні здібності, баланс і контроль рухів у людини в якому віці;
- сприяє відновленню функціональної рухливості та зниженню ризику повторних травм, що підвищує її значимість профілактичних і терапевтичних програмах;
- характеризується високим рівнем адаптивності та може застосовуватися у системі фізичної підготовки спортсменів як у професійному спорті, так і в аматорських чи оздоровчих практиках;
- ґрунтується на сучасних наукових положеннях кінезіології та нейром'язової активації, що підтверджує її наукову обґрунтованість;
- має міждисциплінарний потенціал і може ефективно застосовуватися у освітніх програмах, спортивній підготовці, фізичній реабілітації та фітнес-індустрії.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у можливості розглядати *Stick Mobility* як інноваційну технологію, що здатна підвищувати ефективність професійної діяльності спеціалістів сфери фізичної культури і спорту. Це, в свою чергу, може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень.

## Література

1. Трачук С. В., Хмара В. В., Бричук М. С., Єфанова В. В., Холодова О. С. (2024). Компетентнісний підхід фахівців фізичної підготовки до фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. *Olympicus*. № 3. 158–168. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.20>
2. Трачук С. В., Хмара В. В., Підлетійчук Р. В., Сиротюк С. М. (2024). Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 4 (177), 163–168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).34)
3. Перша школа України для тренерів STICK MOBILITY. Офіційний сайт. Доступно з: <https://www.officialstickmobility.com.ua>
4. Юденко О. В., Мордвінов С. Л., Панов В. С. *Stick Mobility: ефективна технологія фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з ознаками травматичного впливу подій війни*. Scientia : Collection of scientific papers. Sofia, Republic of Bulgaria, April 19, 2024. Section 18. Physical Culture, Sports and Physical Therapy. P. 151–156.
5. Юденко О. В., Омельчук О. В. (2021). Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Вип. 3K(131)21*. С. 445–451. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).109.
6. Юденко О. В., Федчук А. Ю. Інноваційні технології у відновленні стану здоров'я осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни: освіта в сфері фізичної культури і спорту, реабілітації (2023) / *World trends in*

the use of interactive technologies in education. International collective monograph. Intellebence Transportation System And Smart City Institute (ITS-SCI). Lima, Peru. Pp. 517-540. DOI:10.5281/zenod.:<https://zenodo.org/record/8158649>.

7. Юденко О. В.. Інноваційні технології в системі фізкультурно-спортивних та реабілітаційних послуг для осіб з ознаками травми подій війни (2022). International scientific conference «The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society»: conference proceedings, July 30–31, 2022. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». Pp. 278-281. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-75>

8. Юденко О.В. Інноваційне реабілітаційне обладнання в програмах корекції та відновлення функціонального стану ОРА військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту (2022) /. «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (11 травня 2022 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 182-186.

9. Фітнес тренер/Львів/навчання/Stick Mobility/TRX Instagram. URL: [https://www.instagram.com/dariia\\_loza\\_coach?igsh=MThxdG9qMXBqYWU5aQ==](https://www.instagram.com/dariia_loza_coach?igsh=MThxdG9qMXBqYWU5aQ==)

10. DNS FIT KID poster. URL: <https://www.rehabps.com/posters.html>

11. Stick Mobility. Офіційний сайт. URL: <https://stickmobility.com>

### References

1. Trachuk, S. V., Khmara, V. V., Brychuk, M. S., Yefanova, V. V., & Kholodova, O. S. (2024). Kompetentnisnyi pidkhid fakhivtsiv fizychnoi pidhotovky do fizkul'turno-sportyvnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv [Competency-based approach of physical training specialists to physical culture and sports rehabilitation of military personnel]. *Olympicus*, (3), 158–168. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.20> [in Ukrainian].

2. Trachuk, S. V., Khmara, V. V., Pidletychuk, R. V., & Syrotyuk, S. M. (2024). Problemy reabilitatsii ta vidnovlennia viiskovosluzhbovtiv za osoblyvykh umov [Problems of rehabilitation and recovery of military personnel under special conditions]. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 4(177), P. 163–168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).34) [in Ukrainian].

3. Persha shkola Ukrainy dlia treneriv STICK MOBILITY. Ofitsijnyj sajт. Dostupno z: <https://www.officialstickmobility.com.ua> [in Ukrainian].

4. Yudenko O. V., Mordvinov S. L., Panov V. S. Stick Mobility: efektyvna tekhnolohiia fizkul'turno-sportyvnoi reabilitatsii osib z oznakamy travmatychnoho vplyvu podij viyny. Scientia : Collection of scientific papers. Sofia, Republic of Bulgaria, April 19, 2024. Section 18. Physical Culture, Sports and Physical Therapy. P. 151–156. [in Ukrainian].

5. Yudenko O. V., Omel'chuk O. V. (2021). Vprovadzhennia innovatsijnykh fitnes-tekhnolohij v prohramy fizkul'turno-sportyvnoi reabilitatsii vijs'kovosluzhbovtiv iz naslidkamy bojovoi travmy. Naukovyj chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiа No 15. Vyp. 3K(131)21. S. 445-451. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).109 [in Ukrainian].

6. Yudenko O. V., Fedchuk A. Yu. Innovatsijni tekhnolohii u vidnovlenni stanu zdorov'ia osib, iaki zaznaly travmatychnoho vplyvu podij viyny: osvita v sferi fizychnoi kul'tury i sportu, reabilitatsii (2023) / World trends in the use of interactive technologies in education. International collective monograph. Intellebence Transportation System And Smart City Institute (ITS-SCI). Lima, Peru. Rr. 517-540. DOI:10.5281/zenod.:<https://zenodo.org/record/8158649>. [in Ukrainian].

7. Yudenko O. V.. Innovatsijni tekhnolohij v systemi fizkul'turno-sportyvnykh ta reabilitatsijnykh posluh dlia osib z oznakamy travmy podij viyny (2022). International scientific conference «The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society»: conference proceedings, July 30–31, 2022. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». Pp. 278-281. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-75> [in Ukrainian].

8. Yudenko O.V. Innovatsijne reabilitatsijne obladnannia v prohramakh korektsii ta vidnovlennia funksional'noho stanu ORA vijs'kovosluzhbovtiv pislia tryvaloho vykorystannia zasobiv indyvidual'noho bronezakhystu (2022) /. «Fizychna kul'tura v universytets'kij osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti»: zbirnyk materialiv Vseukrains'koi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (11 travnia 2022 r.). Dnipro: Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav, 2022. S. 182-186. [in Ukrainian].

9. [https://www.instagram.com/dariia\\_loza\\_coach?igsh=MThxdG9qMXBqYWU5aQ==](https://www.instagram.com/dariia_loza_coach?igsh=MThxdG9qMXBqYWU5aQ==) [in Ukrainian].

10. DNS FIT KID poster. URL: <https://www.rehabps.com/posters.html> [in English].

11. Stick Mobility. URL: <https://stickmobility.com> [in English].

### Abstract

**SOVERDA Iryna, TRACHUK Serhii, MATVIENKO Iryna**  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport

### INNOVATE TECHNOLOGY STICK MOBILITY TECHNOLOGY IS TO IMPROVE THE QUALITY OF HUMAN MOVEMENTS

*In article presented for consideration are aspects of using “Stick Mobility” – innovate technology for improving the quality of movements in everyday life among all segments of the population among all segments of population. The stick training system is aimed at improving mobility, stability, and strength. The use of flexible sticks creates conditions for: restoring movement patterns, mobilizing joints, developing functional strength and neuromuscular control, and deep fascial stretching.*

---

*Stick Mobility – is innovate technology which is becoming worldwide spread. System started in USA in 2015 and main goal is to help people reach their physical potential and improve their ability to move well. The system is accredited by: - National College of Physical Education (NCEP); - National Academy of Sports Medicine; - American Athletics and Fitness Association (AFAA); - National Strength Training Association (NSCA); - Alberta Fitness Leadership Certification Association.*

*The innovative Stick Mobility technology is based on scientific principles, taking into account the biomechanics of movements and kinesiological approaches during specially organized classes. Among the list of other innovative sports and health technologies, it stands out for the following specific features: 1) combines mobilization, stabilization and strength training, ensuring the comprehensive development of physical qualities; 2) contributes to the optimization of the physical education process, increasing coordination abilities, balance and control of movements in a person of any age; 3) helps restore functional mobility and reduce the risk of re-injury; 4) high level of adaptability; 5) based on neuromuscular activation; 6) interdisciplinary potential and prospects for application in educational programs, sports training, physical rehabilitation and fitness industry.*

*Keywords: innovate technology, Stick Mobility, sticks, mobility, stability, strength.*

---

**Стаття надійшла до редакції / Received 11.08.2025**

**Прийнята до друку / Accepted 07.09.2025**