

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗМІСТУ
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ
ПІД ВПЛИВОМ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

УДК 378.147:796.4

DOI: 10.12958/2227-2747-2026-1(191)-88-97

Ливацький Олександр Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна.
slonik50a@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

Отравенко Олена Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна.
yelenot@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

Очкалов Олександр Федорович,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна.
al.ochkalov@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

Для цитування: Ливацький О. В., Отравенко О. В., Очкалов О. Ф. Трансформація змісту методики викладання гімнастики під впливом розвитку теорії фізичного виховання та історії фізичної культури. *Освіта та педагогічна наука*. 2026. № 1(191). С. 88–97. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1\(191\)-88-97](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1(191)-88-97)

References (стандарт APA): Lyvatskyi, O. V., Otravenko, O. V., & Ochkalov, O. F. (2026). Transformatsiia zmistu metodyky vykladannia himnastyky pid vplyvom rozvytku teorii fizychnoho vykhovannia ta istorii fizychnoi kultury [Transformation of the Content of Gymnastics Teaching Methodology under the Influence of the Development of Physical Education Theory and the History of Physical Culture]. *Osvita ta pedahohichna nauka – Education and Pedagogical Sciences*, 1(191), 88–97. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1\(191\)-88-97](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1(191)-88-97) [in Ukrainian].

Постановка проблеми. Гімнастика історично виступає фундаментальним складником системи фізичного виховання, забезпечуючи базу для формування життєво важливих рухових навичок. Проте в умовах сучасної освітньої парадигми виникає гостра суперечність між традиційним, часто консервативним

змістом методики її викладання та новими вимогами до професійної компетентності фахівця. Розвиток теорії фізичного виховання на початку ХХІ століття змістив акценти із суто нормативного підходу на особистісно орієнтований, що вимагає глибокої трансформації методичних засад. Розуміння цієї трансформації неможливе без ретельного аналізу історичного досвіду, який демонструє, як суспільні трансформації впливали на зміст вправ, методику їх подачі та цільові установки занять.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема розвитку гімнастичних систем та їхньої методичної бази традиційно перебуває в епіцентрі наукового дискурсу, що зумовлено великим прикладним значенням гімнастики в системі освіти. Сучасні теоретичні засади фізичного виховання ґрунтовно розроблені в працях О. Отравенко та О. Ливацького. Дослідники акцентують увагу на тому, що теорія і методика фізичного виховання виступає провідним освітнім компонентом, який має базуватися на принципах людиноцентризму (Отравенко & Ливацький, 2025). Це передбачає перехід від жорсткої нормативності до визнання суб'єктності студента, що є критично важливим для формування нової генерації вчителів фізичної культури.

Історичний контекст становлення фізичної культури та його вплив на сучасність детально досліджував О. Ливацький. У його наукових розвідках освітній компонент «Історія фізичної культури» розглядається як світоглядний фундамент, що дає змогу фахівцям осмислювати рухову активність не лише як набір фізичних вправ, але й як невід'ємну складову частину загальнокультурного прогресу людства (Ливацький, 2025). Такий підхід дає змогу трактувати сучасні методичні зміни як закономірний етап еволюції гімнастичної думки.

Щодо практичної реалізації методики гімнастики особливої ваги набувають праці О. Очкалова, присвячені методиці навчання гімнастичних вправ та алгоритмів виправлення помилок. Дослідник наголошує на необхідності міждисциплінарного підходу та підвищення педагогічної майстерності викладача як ключових чинників успішної трансформації професійної підготовки (Очкалов, 2025).

Проте, незважаючи на значний масив наукової літератури, що висвітлює окремі аспекти підготовки фахівців, залишається потреба в уточненні механізмів конвергенції. Зокрема, потребує глибшого вивчення питання того, як саме інтеграція глибокого історико-теоретичного знання може стати каталізатором для впровадження інноваційних цифрових технологій у структуру сучасного уроку гімнастики. Більшість наявних досліджень фокусується або на дескриптивному описі історичних етапів, або на технічних характеристиках сучасних технологій, залишаючи поза увагою складну систему їхньої взаємодії як єдиного вектору трансформації змісту освіти.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі трансформаційних процесів у змісті методики викладання гімнастики під впливом еволюції теорії фізичного виховання та історичного розвитку фізичної культури для оптимізації підготовки майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу. Історія фізичної культури наочно демонструє, що методика викладання гімнастики завжди була «дзеркалом» соціально-політичного устрою. У період Античності гімнастика (від гр. “gymnos” – «оголений») розглядалася як засіб досягнення калокагатії – гармонії фізичного та духовного. Методика того часу базувалася на природності рухів та їхньому естетичному втіленні (Пелипась, 2023).

Ситуація кардинально змінилася у ХІХ столітті з появою національних систем гімнастики в Європі. Німецька система (Ф. Яна) була спрямована на виховання патріотизму та військової міцності через складні вправи на приладах. Методика була авторитарною, регламентованою та орієнтованою на подолання труднощів. Водночас шведська гімнастика (П. Лінг) запропонувала більш науковий підхід, заснований на анатомічних знаннях того часу. Саме шведська школа заклала перші кроки до диференціації методики, впроваджуючи вправи для різних груп м'язів та враховуючи фізіологічний вплив рухів (Іщук та ін., 2023).

Трансформація змісту в радянський період призвела до повної уніфікації методики. Теорія фізичного виховання того часу була підпорядкована ідеї підготовки до праці та оборони. Методика викладання гімнастики стала технологічною, але водночас сухою та нормативною. Основна увага приділялася масовості та однаковості виконання комбінацій, що обмежувало творчий потенціал як педагога, так і учня (Стасенко & Балашов, 2025).

Сьогоднішній етап розвитку теорії фізичного виховання вимагає відмови від цієї «нормативної інерції». З позиції системного аналізу цю проблему розглянуто у методології наукових досліджень галузі фізичної культури (Отравенко, Ливацький & Ваховський, 2025). Сучасна історія фізичної культури пропонує неокласичний погляд: повернення до естетики й індивідуальної цінності руху, але на новому технологічному рівні. Трансформація методики тепер полягає у переході від фронтальних методів навчання до індивідуальних траєкторій, де гімнастичний прилад стає не засобом виконання нормативу, а інструментом пізнання можливостей власного тіла. Сучасна трансформація методики викладання гімнастики

зумовлена глибокою інтеграцією теорії фізичного виховання з досягненнями біомеханіки, нейрофізіології та педагогічної психології. Якщо раніше методика спиралася переважно на емпіричний досвід («роби як я»), то сьогодні вона базується на науковому розумінні закономірностей керування руховими діями.

Біомеханічний та нейрофізіологічний аспекти. Фундаментом для перегляду змісту занять стала теорія побудови рухів, яка розглядає опанування гімнастичними вправами як складний процес формування багаторівневої системи керування. Сучасна методика викладання враховує, що виконання навіть простого перекиду чи стійки на руках – це не лише робота м'язів, але й активність сенсомоторних систем мозку (Коваленко, Тищенко, & Омеляненко, 2024). Це привело до впровадження в навчальний процес методів «ідеомоторного тренування» (мисленого відтворення руху) та акценту на пропріоцептивній чутливості. Викладач тепер приділяє увагу не лише зовнішній формі вправи, але й внутрішнім відчуттям студента, що дає змогу досягти вищої якості виконання за меншої кількості повторень.

Психологічна трансформація та гуманізація. Традиційна методика часто ігнорувала психологічний бар'єр, який виникає у багатьох учнів під час виконання вправ на високих приладах або складних акробатичних елементів. Сучасна теорія фізичного виховання пропонує перехід до «педагогіки успіху». Трансформація змісту полягає у використанні підвідних вправ, які гарантують безпеку та психологічний комфорт. Замість примусу викладач використовує методику «проблемних ситуацій», де студент самостійно шукає найбільш раціональний спосіб виконання руху, виходячи з власних антропометричних особливостей (Коваленко & Омеляненко, 2024).

Компетентнісна парадигма в структурі заняття. Під впливом розвитку теорії фізичного виховання змінилася й сама архітектура уроку гімнастики. Традиційна трикомпонентна структура (підготовча, основна, заключна частини) наповнюється новим змістом: підготовча частина трансформується в блок «функціонального налаштування», де замість стандартної розминки використовуються вправи на мобілізацію суглобів та активацію глибоких м'язів-стабілізаторів; основна частина будується за принципом диференційованого навчання, де кожна група студентів працює над завданнями різного рівня складності, що відповідає їхній зоні найближчого розвитку; заключна частина тепер обов'язково включає елементи рефлексії та відновлювальних технік (стретчинг, дихальні вправи), що формує свідоме ставлення до відновлення організму (Степанченко, 2015).

Таким чином, теоретичне обґрунтування сучасних методичних змін полягає у зміщенні фокусу з об'єкта (вправи) на суб'єкт (особистість). Гімнастика перестає бути набором статичних стандартів і перетворюється на динамічну систему самовдосконалення, де кожен рух науково аргументований та методично виправданий.

Трансформація змісту методичної підготовки сьогодні неможлива без врахування технологічного прогресу, який докорінно змінює засоби контролю та корекції рухових дій. Цифровізація освітнього простору вивела методику викладання гімнастики на новий рівень об'єктивності, де візуальний досвід викладача доповнюється точними математичними даними.

Відеокомп'ютерний аналіз як дидактичний засіб. Одним з найпотужніших інструментів трансформації методики стало використання програмного забезпечення для розбору техніки в реальному часі. Використання мобільних пристроїв із застосунками

для уповільненої зйомки та накладання графічних маркерів (кутів згинання в суглобах, траєкторії центру мас) дає змогу студенту миттєво отримати зворотний зв'язок. Це нівелює проблему «суб'єктивного відчуття руху», коли студенту здається, що він виконує вправу правильно, хоча біомеханічні параметри свідчать про зворотне. Такий підхід вчить аналізувати помилки не лише візуально, але й аналітично.

Інтеграція новітніх видів рухової активності. Історія фізичної культури свідчить про те, що гімнастика завжди запозичувала елементи із суміжних сфер. Сьогодні зміст методики збагачується за рахунок синтезу класичної школи з популярними напрямками, такими як воркаут, пілатес, стретчинг та елементи кросфіту. Це дає змогу розширити арсенал засобів викладача, роблячи заняття більш варіативними. Наприклад, використання підвісних систем (TRX) у гімнастичному залі дає можливість ефективно готувати м'язовий апарат до виконання складних упорів та висівів, що значно пришвидшує процес навчання та знижує ризик травматизму.

Гейміфікація та інтерактивні платформи. Сучасна теорія фізичного виховання наголошує на важливості мотиваційного компонента. Трансформація методики включає використання інтерактивних щоденників самоконтролю та платформ для дистанційного супроводу навчання. Студенти можуть отримувати відеозавдання, завантажувати власні відеозвіти та отримувати рецензії від викладача в асинхронному режимі. Це формує навички самостійності та відповідальності, які є критично важливими для майбутнього педагога в умовах змішаного навчання.

Отже, що інновації в методиці не заміняють класичну гімнастичну школу, а створюють для неї нове технологічне середовище. Майбутній учитель фізичної культури має бути не просто

транслятором знань, а фахівцем, здатним інтегрувати складні технічні пристрої в структуру традиційного уроку, забезпечуючи максимальну ефективність та безпеку навчального процесу.

Трансформація змісту методики викладання гімнастики вимагає від вищів не просто підготовки атлета, а формування педагога-аналітика. У центрі уваги сучасної теорії фізичного виховання перебуває здатність майбутнього вчителя деконструвати складні рухові дії на прості елементи, що забезпечує доступність та безпеку навчання для школярів з різним рівнем підготовки.

Методика страховки та допомоги як засіб комунікації. Одним з ключових аспектів професійної підготовки є оволодіння навичками страховки. У традиційній методиці страховка розглядалася суто як засіб запобігання травматизму. Сьогодні ж під впливом гуманістичної педагогіки страховка трансформується у засіб психологічної підтримки. Майбутній викладач вчиться не просто фізично підтримувати учня, а створювати «зону безпеки», яка дає змогу дитині подолати страх перед новим елементом. Студенти мають опанувати тактильну чутливість під час надання допомоги, розуміючи, у який момент зусилля вчителя має бути максимальним, а в який – мінімальним, щоб дати учню можливість відчути власну м'язову роботу.

Формування навичок візуальної діагностики та корекції помилок. Сучасний викладач гімнастики повинен володіти «професійним зором» – здатністю миттєво виявляти біомеханічні невідповідності у виконанні вправи. Методика навчання майбутніх фахівців зміщується від констатації факту помилки до аналізу її причини. Студенти вчать розрізняти помилки за їхньою природою: технічні (неправильна траєкторія), кондиційні

(недостатня сила чи гнучкість) та психологічні (невпевненість). Такий аналітичний підхід дає змогу вчителю не просто давати вказівку «випрями ноги», а підбирати конкретні підвідні вправи, які усувають корінь проблеми (Очкалов, 2025).

Методика командної мови та термінологічна культура. Трансформація змісту методики також торкнулася вербального аспекту. Гімнастична термінологія – це мова професійного спілкування, яка має бути лаконічною й точною. У процесі підготовки майбутні вчителі вдосконалюють навички подачі команд, де інтонація, темп та чіткість формулювань стають інструментами керування класом. Важливим інноваційним елементом є навчання студентів коментувати рухові дії учнів у позитивному ключі, що сприяє створенню сприятливого емоційного клімату на уроці.

Таким чином, професійно-педагогічна компетентність майбутнього фахівця формується через інтеграцію практичної майстерності та методичної рефлексії. Трансформація викладання гімнастики в університеті полягає у переході від репродуктивного відтворення вправ до моделювання реальних ситуацій шкільного уроку, де студент виступає в ролі активного суб'єкта освітнього процесу, здатного до адаптивного керування руховою активністю учнів. Трансформація змісту методики викладання гімнастики під впливом теорії фізичного виховання привела до остаточного переосмислення поняття норми. Якщо класична методика минулого століття була орієнтована на «середнього» учня, то сучасна парадигма вимагає від майбутнього вчителя здатності адаптувати гімнастичні вправи під індивідуальні особливості кожного здобувача освіти, зокрема в умовах інклюзивного навчання.

Стратегії диференційованого навчання. У контексті гімнастики диференціація

змісту занять реалізується через багаторівневість завдань. Трансформація методики полягає у відмові від жорсткого переліку вправ для всього класу. Замість цього вчитель пропонує «варіативні модулі»: наприклад, під час вивчення опорного стрибка одна група учнів працює над фазою приземлення з гімнастичної лави, інша – над наскоком в упор присівши, а третя – виконує цілісну рухову дію. Такий підхід дає змогу кожному учню відчувати ситуацію успіху, що є фундаментальним принципом сучасної теорії фізичного виховання.

Адаптивна гімнастика в інклюзивному середовищі. Особливого значення набуває методика викладання гімнастики для дітей з особливими освітніми потребами. Гімнастичні вправи мають унікальний реабілітаційний потенціал, оскільки вони дають змогу вибірково впливати на різні ланки опорно-рухового апарату. Трансформація змісту методики в цьому напрямі передбачає:

- модифікацію обладнання, а саме використання м'яких модулів, обтяжувачів з різною текстурою, візуальних маркерів на підлозі;

- спрощення біомеханічних схем – перехід від складних координаційних вправ до елементів, що виконуються з більшою площею опори або з підтримкою;

- пріоритет корекційних завдань – акцент на формуванні правильної постави, зміцненні м'язів стопи та розвитку дрібної моторики через вправи з предметами (гімнастичними палицями, м'ячами, скакалками).

Соціально-психологічний ефект. Методика викладання гімнастики в інклюзивному форматі вимагає від учителя високого рівня емпатії та здатності до фасилітації. Гімнастика стає засобом соціалізації, де учні вчаться підтримувати один одного (буквально – під час страховки, фігурально – під час командних естафет чи

групових пірамід). Це кардинально змінює зміст підготовки майбутнього вчителя: він має бути не лише технічним експертом, але й архітектором безпечного та толерантного освітнього середовища.

Отже, сучасна методика викладання гімнастики стає максимально гнучкою. Вона інтегрує історичні традиції фізичного гартування з найновішими вимогами соціальної справедливості та рівного доступу до освіти. Така трансформація змісту є найкращим свідченням того, що теорія фізичного виховання еволюціонує у бік визнання унікальності кожної особистості.

Трансформація методики викладання гімнастики привела до перегляду критеріїв успішності здобувачів освіти. У класичній теорії фізичного виховання десятиліттями панував кількісний підхід: оцінка залежала від здатності студента чи учня виконати конкретну вправу згідно з еталонним стандартом. Проте розвиток гуманістичної педагогіки та компетентнісного підходу зумовив перехід до критеріального оцінювання, де в центрі уваги перебуває не лише результат, але й індивідуальна динаміка розвитку особистості.

Формувальне оцінювання як методична інновація. Сучасна методика викладання гімнастики активно впроваджує елементи формувального оцінювання. Це означає, що викладач оцінює не лише фінальне виконання комбінації на приладах, але й зусилля, докладені студентом на кожному етапі навчання. Важливим інструментом тут стає «портфоліо досягнень», куди заносяться відеозаписи перших спроб, результати проміжних тестів на гнучкість чи силу, а також листи самоаналізу. Такий підхід дає змогу студенту бачити власний ріст («я сьогодні порівняно із собою вчора»), що значно підвищує внутрішню мотивацію та зменшує страх перед оцінкою.

Критерії якісного аналізу рухової дії. Трансформація змісту оцінювання вимагає від майбутнього вчителя вміння оперувати якісними показниками. Замість бінарної логіки «виконав / не виконав» запроваджується система рівневих дескрипторів. Оцінюються такі параметри:

- технічність – ступінь відповідності біомеханічним закономірностям;
- естетичність – легкість, виразність та амплітуда рухів;
- свідомість – здатність студента пояснити техніку виконання та вказати на власні помилки;
- творчість – вміння самостійно комбінувати вивчені елементи в оригінальні сполучення.

Самооцінювання та взаємооцінювання. Під впливом теорії фізичного виховання методика викладання гімнастики стала більш демократичною. Студенти залучаються до процесу оцінювання як активні учасники. Використання чеклистів для взаємоконтролю під час роботи в парах дає змогу майбутнім учителям розвивати критичне мислення та вміння надавати конструктивний зворотний зв'язок. Це формує професійну відповідальність, адже здатність об'єктивно оцінити дії іншого – це одна з ключових компетенцій педагога.

Таким чином, трансформація системи оцінювання в гімнастиці відображає загальноосвітній тренд на демократизацію. Оцінка стає не засобом тиску, а компасом, який вказує студенту шлях до подальшого самовдосконалення, перетворюючи навчальний процес на усвідомлену співпрацю викладача та учня.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Основними результатами дослідження є такі положення.

1. Історико-теоретична спадкоємність. Виявлено, що генезис гімнастичних систем пройшов шлях від

прикладних військових завдань до гуманістичних освітніх практик. Сучасна методика успішно асимілює кращі здобутки національних шкіл гімнастики, адаптуючи їх до вимог демократичного суспільства.

2. Науково-методична інтеграція. Доведено, що теоретичним підґрунтям трансформації викладання стала конвергенція біомеханіки, нейрофізіології та психології. Це дало змогу змістити фокус із зовнішньої форми руху на внутрішній механізм керування руховими діями, впроваджуючи методи ідеомоторного тренування та свідомої саморегуляції.

3. Технологічне оновлення. Обґрунтовано роль цифровізації як невід'ємного компонента сучасної методики. Використання засобів відеокomp'ютерного аналізу та інтерактивних платформ докорінно змінює систему зворотного зв'язку, роблячи процес навчання прозорим, об'єктивним та вмотивованим.

4. Соціальна адаптивність. Встановлено, що впровадження інклюзивного підходу та диференційованого оцінювання прогресу є ключовим індикатором сучасної трансформації методики. Гімнастика сьогодні виступає дієвим засобом соціалізації та реабілітації, забезпечуючи рівні можливості для всіх здобувачів освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробленні та експериментальній перевірці інтегрованих навчальних програм, які б поєднували класичну гімнастичну підготовку з елементами віртуальної реальності (VR) для моделювання складних вправ у безпечному середовищі. Також актуальним залишається вивчення впливу трансформаційних процесів у методиці на рівень професійного вигортання вчителів фізичної культури та пошук шляхів підвищення їхньої технологічної готовності до роботи в цифровому освітньому просторі.

Література

1. Іщук О., Карабанова Н., Томашук О., Іваниук О. Історія фізичної культури: методична розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2023. 128 с.
2. Коваленко Ю., Омеляненко Г. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 108 с.
3. Коваленко Ю., Тищенко В., Омеляненко Г. Структурна модель сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті. *Академічні візії*. 2024. № 33. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2378>
4. Ливацький О. Освітній компонент «Історія фізичної культури» як фундамент професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 52–59.
5. Отравенко О., Ливацький О. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
6. Отравенко О., Ливацький О., Ваховський Л. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>
7. Очкалов О. Основи навчання гімнастичних вправ: методика виправлення помилок. *Міждисциплінарні підходи та педагогічна майстерність у підготовці здобувачів вищої освіти та підвищенні кваліфікації персоналу* : матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 28 березня 2025 р.). Чернігів : ПАУ, 2025. С. 102–104.
8. Пелипась Д. Методичні рекомендації до практичного вивчення курсу «Історія фізичної

культури та основи олімпійської освіти» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Полтава, 2023. 65 с.

9. Стасенко О., Балашов Д. Методика викладання гімнастики як навчальна дисципліна у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 3К (188). С. 288–291. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).67)

10. Степанченко Н. Структурні аспекти проблеми професійної компетентності особистості вчителя фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129 (2). С. 255–259.

References

1. Ishchuk, O., Karabanova, N., Tomashchuk, O., & Ivaniuk, O. (2023). Istoriiia fizychnoi kultury: metodychna rozrobka dlia studentiv fakultetu fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia [History of physical culture: methodological development for students of the faculty of physical culture, sports and health]. Lutsk : Volynskiyi natsionalnyi universytet im. Lesi Ukrainky. 128 p. [in Ukrainian].
2. Kovalenko, Yu., & Omelianenko, H. (2024). Psykholoho-pedahohichni osnovy fizychnoi kultury i sportu [Psychological and pedagogical foundations of physical culture and sports]. Zaporizhzhia : Zaporizkyi natsionalnyi universytet [in Ukrainian].
3. Kovalenko, Yu., Tyshchenko, V., & Omelianenko, H. (2024). Strukturna model suchasnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Structural model of modern technologies in physical education and sports]. *Akademichni vizii – Academic visions*, (33). Retrieved from <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2378> [in Ukrainian].
4. Lyvatskyi, O. (2025). Osvitnii komponent “Istoriiia fizychnoi kultury” yak fundament profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu [Educational component “History of physical culture” as a foundation for the professional training of

specialists in physical culture and sports]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv nase-lennia – Actual problems of physical education of dif-ferent strata of the population: a collection of scientific works*. (pp. 52–59). Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].

5. Otravenko, O., & Lyvatskyi, O. (2025). Teo-riia i metodyka fizychnoho vykhovannia yak provid-nyi osvittii komponent profesiinoy pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoy kultury [Theory and methodology of physical education as a leading educational component of professional training of the future physical education teacher]. *Peda-hohichna Akademiia: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, (22). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068> [in Ukrainian].

6. Otravenko, O., Lyvatskyi, O., & Vahovskyi, L. (2025). Systemnyi analiz u metodolohii nauko-vykh doslidzhen haluzi fizychnoy kultury [System analysis in the methodology of scientific research in the field of physical culture]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, (24). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385> [in Ukrainian].

7. Ochkalov, O. (2025). Osnovy navchannia himnastychnykh vprav: metodyka vypravlennia pomylok [Basics of teaching gymnastic exercises: methodology of error correction]. *Mizhdystyplinarni pidkhody ta pedahohichna maisternist u pidhotovtsi zdobuvachiv vyshchoi osvity ta pidvyshchenni kvalifikatsii personalu – Interdisciplinary approaches and pedagogical skills in the training of students of higher education and improving the qualifica-tions of personnel*. (pp. 102–104). Chernihiv: PAU [in Ukrainian].

8. Pelypas, D. (2023). Methodychni rekomen-datsii do praktychnoho vvychennia kursu “Istoriia fizychnoy kultury ta osnovy olimpiiskoi osvity” dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity pershoho (bakalavrs-koho) rivnia [Methodological recommendations for the practical study of the course “History of Physical Culture and Fundamentals of Olympic Education” for first (bachelor) level higher education students]. Poltava [in Ukrainian].

9. Stasenko, O., & Balashov, D. (2025). Meto-dyka vykladannia himnastyky yak navchalna

dystsyplina u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoy kultury [Gymnastics teaching methodology as an academic discipline in the pro-fessional training of future physical education teachers]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kultury (fyzychna kultura i sport) – Scientific Journal of National Pedago-gical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical cul-ture (physical culture and sports)*, 3K (188), 288–291. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).67) [in Ukrainian].

10. Stepanchenko, N. (2015). Strukturni aspekty problemy profesiinoy kompetentnosti osobysto-sti vchytelia fizychnoho vykhovannia [Structural aspects of the problem of professional competence of the personality of a physical education teacher]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohich-noho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fyzyczne vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sport*, 129 (2), 255–259 [in Ukrainian].

**Ливацький О. В., Отравенко О. В.,
Очкалов О. Ф. Трансформація змісту мето-
дики викладання гімнастики під впливом
розвитку теорії фізичного виховання та
історії фізичної культури**

У статті здійснено теоретико-методоло-гічний аналіз трансформації змісту мето-дики викладання гімнастики в контексті еволюції теорії фізичного виховання та історичного розвитку фізичної культури. Обґрунтовано, що модернізація методич-них підходів зумовлена переходом від нор-мативно-репродуктивної моделі до компе-тентнісно орієнтованої парадигми освіти. Висвітлено історичну спадкоємність гім-настичних систем від античних концеп-цій гармонійного розвитку особистості до сучасних гуманістичних інтерпретацій фізичного виховання. Доведено, що сучасна

методика інтегрує досягнення біомеханіки, нейрофізіології, педагогічної психології та цифрових технологій, що забезпечує науково обґрунтоване керування руховими діями. Особливу увагу приділено алгоритмізації навчання складним технічним елементам, що дає змогу оптимізувати освітній процес у вищій школі. Проаналізовано вплив цифровізації, формувального оцінювання, диференційованого та інклюзивного підходів на структуру та зміст занять з гімнастики. Акцентовано увагу на ролі методики страхівки, візуальної діагностики помилок і професійної термінологічної культури у формуванні фахової компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Встановлено, що трансформація методики полягає у зміщенні акценту з формального відтворення вправ на розвиток особистісного потенціалу здобувача освіти, вироблення індивідуальної траєкторії самовдосконалення та забезпечення безпечної та ефективної рухової діяльності.

Ключові слова: гімнастика, методика викладання, теорія фізичного виховання, історія фізичної культури, професійна підготовка.

Lyvatskyi O. V., Otravenko O. V., Ochkalov O. F. Transformation of the Content of Gymnastics Teaching Methodology under the Influence of the Development of Physical Education Theory and the History of Physical Culture

The article provides a theoretical and methodological analysis of the transformation of gymnastics teaching methodology within the context

of the evolution of physical education theory and the historical development of physical culture. It is substantiated that the modernization of methodological approaches is driven by the transition from a normative-reproductive model to a competence-oriented educational paradigm. The study highlights the historical continuity of gymnastic systems, ranging from ancient concepts of harmonious personality development to contemporary humanistic interpretations of physical education. It is proven that modern methodology integrates advancements in biomechanics, neurophysiology, pedagogical psychology, and digital technologies, ensuring scientifically grounded management of motor actions. Particular attention is paid to the algorithmizing of teaching complex technical elements, which allows for the optimization of the educational process in higher education. The impact of digitalization, formative assessment, as well as differentiated and inclusive approaches on the structure and content of gymnastics classes is analyzed. The research emphasizes the role of spotting and assistance methods, visual error diagnosis, and professional terminological culture in forming the professional competence of future physical education teachers. It is established that the transformation of the methodology consists in shifting the emphasis from the formal reproduction of exercises to the development of the learner's personal potential, the creation of an individual trajectory for self-improvement, and the provision of safe and effective motor activity.

Key words: gymnastics, teaching methodology, theory of physical education, history of physical culture, professional training.

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.04.2026