

УДК 378.091.3.011.3-051:796]:796.41

DOI <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2026-1-242-250>

**METHODOLOGICAL POTENTIAL OF STUDYING GYMNASTICS  
IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS**

**МЕТОДИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВИВЧЕННЯ ГІМНАСТИКИ У  
ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Natalia SAMSUTINA,**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Associate  
Professor at the Department of  
Physical Culture, Sports and  
Teaching Methods,  
Berdyansk State Pedagogical  
University  
55A, University Str., Zaporizhzhia,  
69011, Ukraine

**Наталія САМСУТИНА,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури,  
спорту та методики викладання,  
Бердянський державний  
педагогічний університет  
вул. Університетська, 55А,  
м. Запоріжжя, 69011, Україна

*nmsam@ukr.net*

*<https://orcid.org/0000-0001-8432-080X>*

**Liudmyla KONOVALSKA,**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Associate  
Professor at the Department of  
Physical Culture, Sports and  
Teaching Methods,  
Berdyansk State Pedagogical  
University  
55A, University Str., Zaporizhzhia,  
69011, Ukraine

**Людмила КОНОВАЛЬСЬКА,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури,  
спорту та методики викладання,  
Бердянський державний  
педагогічний університет  
вул. Університетська, 55А,  
м. Запоріжжя, 69011, Україна

*konovalska23@gmail.com*

*<https://orcid.org/0000-0001-7039-1455>*

**Nataliia POLISHCHUK,**

Doctor of Philosophy, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Culture, Sports and Teaching Methodology, Berdyansk State Pedagogical University  
55A, University Str., Zaporizhzhia, 69011, Ukraine

[polisuknatalia193@gmail.com](mailto:polisuknatalia193@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3677-1248>

**Наталія ПОЛИЩУК,**

доктор філософії, доцент кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання, Бердянський державний педагогічний університет  
вул. Університетська, 55А, м. Запоріжжя, 69011, Україна

**ABSTRACT**

*The article addresses the issue of developing professional mastery of specialists in physical culture and sports in the context of contemporary requirements for their professional activity. It is determined that professional mastery involves the formation of methodological, motor, organizational, and communicative competencies, as well as the ability to effectively plan and organize educational and training processes.*

*The purpose of the study is to determine the methodological potential of studying gymnastics in the formation of professional mastery of specialists in physical culture and sports and to develop methodological recommendations for its implementation in the process of professional training.*

*The article theoretically substantiates the significance of the academic discipline "Gymnastics and Methods of Its Teaching" as a fundamental component of professionally oriented training for future specialists.*

*The results of a survey of twenty physical education teachers and coaches are presented, demonstrating a high assessment of the methodological potential of gymnastics in the professional development of specialists. The majority of respondents noted that during the study of the discipline the most effectively developed skills include explaining and demonstrating motor actions, organizing classes and ensuring safety, as well as analyzing and selecting exercises according to the age and individual characteristics of learners. The survey results confirmed that mastery of gymnastics teaching methods significantly enhances the level of professional competence of a physical culture and sports specialist.*

*Based on the generalization of the research findings, methodological recommendations are proposed to improve the effectiveness of teaching gymnastics in higher education institutions, in particular strengthening the practice-oriented focus of training, developing readiness for individualization of the educational process, and integrating modern digital technologies.*

*It is concluded that the methodology of teaching gymnastics has significant methodological potential and serves as an important means of forming comprehensive professional mastery of future physical education teachers and coaches.*

**Key words:** *gymnastics and methods of its teaching, professional mastery, specialists in physical culture and sports.*

**Вступ.** Сучасні вимоги до професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту, зокрема вчителів фізичної культури та тренерів-викладачів з різних видів спорту, зумовлюють необхідність високого рівня професійної майстерності, що передбачає сформованість професійних

функціональних компетентностей, серед яких методичні рухові, комунікативні та інші.

Професійна майстерність сучасного фахівця фізичної культури і спорту охоплює здатність ефективно планувати та організовувати освітній, навчально-тренувальний процеси, застосовувати сучасні методи навчання рухових дій, здійснювати індивідуалізацію та диференціацію фізичної підготовки, забезпечувати безпечні умови занять фізичними вправами і формувати мотивацію до рухової активності у сучасної молоді.

Велике значення у професійній підготовці вчителів фізичної культури та тренерів-викладачів з виду спорту має володіння широким арсеналом рухових умінь і навичок, методикою навчання фізичних вправ, засобами розвитку рухових якостей та формування культури рухів. У цьому контексті вивчення методики викладання гімнастики виступає одним із базових і універсальних засобів професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки забезпечує не тільки розвиток координаційних здібностей, гнучкості, сили, рівноваги, ритмічності рухів, а також формує основу методичних знань і умінь, необхідних для ефективного навчання, виховання та тренування різних вікових груп.

Як зазначають Р. Ляшук та А. Огністий «курс "Гімнастика з методикою викладання" є одним з провідних у циклі спортивно-педагогічних дисциплін, що вивчаються на факультеті фізичного виховання. У процесі його засвоєння студенти набувають знань з історії розвитку гімнастики, гімнастичної термінології, основ страхування та надання фізичної допомоги під час виконання і вивчення гімнастичних вправ, оволодівають технікою та методикою навчання, засвоюють основи суддівства та організації змагань з гімнастики, підготовки масових гімнастичних виступів та спортивних свят, набувають знання та навички самостійної роботи тощо» [1].

Науковці О. Стасенко та Д. Балашов вважають, що «методика викладання гімнастики є однією з основних дисциплін циклу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Курс гімнастики разом з іншими дисциплінами професійної підготовки передбачає вирішення найбільш важливих завдань для підготовки учителів фізичної культури для здійснення ними ефективної професійної діяльності у закладах загальної середньої освіти [2].

Таким чином, вивчення методики гімнастики є одним із ключових чинників формування професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту, що сприяє інтеграції теоретичних знань, практичних умінь у цілісну систему професійної діяльності.

**Метою дослідження** є виявлення методичного потенціалу вивчення гімнастики у формуванні професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту та розроблення методичних рекомендацій щодо його реалізації у процесі професійної підготовки.

**Методи та методики дослідження.** У процесі реалізації наукового дослідження використано аналіз наукової та методичної літератури щодо питань навчання методики викладання гімнастики, формування професійної майстерності, опитування фахівців фізичної культури і спорту щодо визначення методичного потенціалу вивчення гімнастики у формуванні їх професійної майстерності, а також кількісний та якісний аналіз результатів опитування.

**Результати та дискусії.** Актуальні питання формування професійної майстерності фахівців у галузі фізичної культури і спорту знайшли відображення у працях науковців, зокрема С. Шинкарьова, О. Шинкарьової, О. Брусак, І. Іваніі, А. Vertel, N. Zlenko, V. Butenko, O. Bilier, у яких обґрунтовано теоретико-методичні засади професійної підготовки, розкрито сутність професійної компетентності та професійної майстерності, а також визначено педагогічні умови її ефективного формування [3; 4].

На основі аналізу наукових праць визначено, що **сучасна підготовка фахівців фізичної культури і спорту потребує перегляду й удосконалення**. Це пов'язано з необхідністю **розуміти стратегії подальшого розвитку освіти, що відповідають вимогам професійної діяльності**.

Науковці наголошують на **негативних тенденціях у змісті освітнього процесу**, які можуть знижувати рівень професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Саме тому у своїх наукових працях вони **представляють послідовні етапи формування професійних навичок** у процесі навчання. Ці етапи покликані забезпечити **систематичне зростання рівня майстерності**, що охоплює теоретичну підготовку, практичну та самостійну діяльність під керівництвом викладача.

Логічним продовженням окреслених науковцями теоретичних положень є удосконалення змістового наповнення професійно орієнтованих дисциплін, які безпосередньо забезпечують формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. У цьому контексті особливої уваги потребує методика викладання гімнастики як одна з базових складових професійної підготовки.

«Гімнастика та методики її викладання» традиційно розглядається як фундаментальна навчальна дисципліна, що інтегрує теоретичні знання з анатомії, біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки й психології з практичною діяльністю. Її вивчення створює умови для комплексного формування професійних функціональних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки передбачає оволодіння технікою виконання вправ, методикою навчання рухових дій, принципами дозування фізичного навантаження, організацією та управлінням навчально-тренувальним процесом, а також забезпеченням безпеки занять.

Водночас методика гімнастики має виражений педагогічний потенціал, адже сприяє розвитку таких складових професійної майстерності, як методичне мислення, здатність до аналізу та корекції рухових помилок

під час виконання фізичних вправ, уміння демонструвати вправи, здійснювати поетапне навчання, використовувати різноманітні методи і прийоми навчання. Важливим є також формування організаторських і комунікативних умінь, що забезпечують ефективну взаємодію з різними групами здобувачів освіти.

Крім того, опанування методики гімнастики сприяє розвитку рефлексивних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, здатності до самоконтролю, самоаналізу та самовдосконалення, що відповідає сучасним вимогам компетентнісного підходу до професійної підготовки.

Саме через поєднання рухової, методичної та педагогічної складових гімнастика виступає ефективним засобом формування цілісної професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту.

Таким чином, вивчення методики гімнастики має значний методичний потенціал і може розглядатися як один із ключових напрямів удосконалення професійної підготовки майбутніх спеціалістів, забезпечуючи інтеграцію теоретичних знань, практичних умінь і професійно значущих особистісних якостей.

З метою дослідження методичного потенціалу гімнастики у формуванні професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту нами проведено анкетування двадцяти практикуючих спеціалістів галузі, а саме учителів фізичної культури та тренерів-викладачів. Опитування спрямовувалося на виявлення їхнього бачення ролі гімнастики та методики її викладання в професійному становленні, оцінку її впливу на розвиток методичних умінь, педагогічної компетентності та рівня професійної майстерності загалом.

Аналізуючи відповіді на запитання «Які методичні уміння, на Вашу думку, найбільш ефективно формуються у процесі вивчення навчальної дисципліни "Гімнастика та методика її викладання"», визначено, що найбільш ефективно формуються уміння чітко пояснювати та демонструвати рухові дії, що відзначили 80% респондентів, адже саме вони найбільше відображають розвиток практико-орієнтованих педагогічних навичок у процесі вивчення дисципліни. Достатньо високі показники також мають уміння організовувати заняття й забезпечувати техніку безпеки, які відзначили 65% опитаних, що свідчить про формування важливих професійних функціональних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Водночас 60% опитаних фахівців відзначили розвиток уміння аналізувати техніку виконання вправ і виявляти помилки та уміння добирати та дозувати вправи відповідно до віку й рівня підготовленості. Найменш ефективним, на думку учасників опитування, виявилось формування уміння коригувати рухові дії та застосовувати методи педагогічного впливу (50%), що може свідчити про необхідність посилення уваги до педагогічної взаємодії у процесі вивчення методики гімнастики.

Відповіді на запитання «Чи сприяє вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» розвитку навичок пояснення, показу та аналізу рухових дій?» розподілилися таким чином: серед опитаних фахівців 70% зазначили, що дисципліна сприяє цьому у значній мірі, тоді як 30% вважають, що сприяє у достатній мірі. Жоден із респондентів не обрав варіанти відповіді «частково» або «не сприяє», що свідчить про позитивну оцінку впливу навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» на формування зазначених професійних навичок фахівців фізичної культури і спорту.

Аналіз результатів відповідей на запитання «Наскільки володіння методикою викладання гімнастики підвищує рівень професійної майстерності фахівця фізичної культури та спорту?» свідчить, що 70% опитаних фахівців сфери фізичної культури і спорту вважають, що у значній мірі, 30% – у достатній. Жоден із респондентів не зазначив варіанти відповіді «частково» і «не підвищує».

Результати відповідей на запитання «Які елементи методики викладання гімнастики, на Вашу думку, є найбільш ефективними у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту?» свідчать, що найбільш ефективними елементами методики викладання гімнастики у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту респонденти вважають кілька складових, які отримали однаково високі показники. Зокрема, 70% опитаних обрали формування вмінь використовувати гімнастичні вправи, поетапне оволодіння студентами технікою гімнастичних вправ, а також застосування під час навчання методів аналізу та корекції рухових дій, що свідчить про важливість технічної підготовки та аналітичного підходу у освітньому процесі. Дещо нижчий, але також достатньо високий результат має поєднання техніки виконання вправ із методичними аспектами навчання – 60% опитаних. Найменшу підтримку отримав варіант самостійної розробки та проведення студентами комплексів вправ – його обрали 45% респондентів, що може свідчити про недостатній рівень готовності студентів до самостійної методичної діяльності або потребу у подальшому розвитку цієї складової професійної підготовки.

Відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте методичний потенціал вивчення студентами гімнастики у формуванні їх професійної майстерності як фахівців фізичної культури та спорту?» показали, що 60% опитаних фахівців вважають, що методичний потенціал гімнастики є дуже високим, 30% – достатньо високим, жоден з опитаних не обрав відповіді – «середній», «низький» і «не має суттєвого впливу». Отримані результати свідчать про високу оцінку ролі гімнастики у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту, що підтверджує її суттєвий вплив на формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Отже, результати анкетування свідчать, що вивчення гімнастики має вагомий методичний потенціал і відіграє важливу роль у формуванні професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту. Високі оцінки респондентів також підтверджують значний вплив методики викладання гімнастики на розвиток професійних умінь і педагогічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

З метою підвищення ефективності викладання методики гімнастики у закладах вищої освіти доцільно реалізувати такі методичні рекомендації. Передусім необхідно посилити практико орієнтовану спрямованість освітнього процесу шляхом моделювання фрагментів уроків і професійно-педагогічних ситуацій. Важливим є удосконалення формування аналітико-корекційних умінь здобувачів вищої освіти через систематичне застосування відеоаналізу техніки виконання гімнастичних вправ, взаємоаналізу, роботи з типовими помилками та методами їх виправлення. Доцільно також посилити підготовку студентів до індивідуалізації освітнього процесу шляхом формування вмінь добирати та дозувати вправи з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей і рівня підготовленості здобувачів освіти. Особливу увагу під час вивчення гімнастики варто приділяти розвитку методичних навичок студентів через залучення їх до розробки конспектів занять, комплексів вправ, проведення уроків та навчально-тренувальних занять з подальшого педагогічним аналізом. Перспективним напрямом удосконалення викладання є інтеграція сучасних освітніх технологій, зокрема використання цифрових технологій, відеоматеріалів, інтерактивних освітніх платформ.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать, що формування професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту є актуальною проблемою сучасної педагогічної науки та потребує удосконалення змісту і технологій професійної підготовки відповідно до компетентнісного підходу. Встановлено, що вивчення гімнастики має значний методичний потенціал у формуванні професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів-викладачів, оскільки забезпечує інтеграцію теоретичних знань, практичних умінь і педагогічних компетентностей. Результати анкетування практикуючих фахівців підтвердили високу оцінку вивчення гімнастики у професійному становленні спеціалістів: найбільш ефективно формуються вміння пояснювати й демонструвати рухові дії, організувати заняття, забезпечувати безпеку, аналізувати та коригувати техніку виконання вправ.

Визначено, що підвищення ефективності викладання методики гімнастики доцільно здійснювати шляхом посилення практико-орієнтованої спрямованості навчання, розвитку аналітико-корекційних умінь, формування готовності до індивідуалізації занять та впровадження сучасних освітніх технологій.

### Література

1. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика : навч. посіб. : у 2 ч. Тернопіль : Терноп. держ. пед. ун-т, 2000. Ч. 1. 164 с.
2. Стасенко О. А., Балашов Д. І. Методика викладання гімнастики як навчальна дисципліна у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. Вип. 3К (188). С. 288–291. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).67.
3. Шинкарєв С. І., Шинкарєва О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 34–40.
4. Ivani I., Vertel A., Zlenko N., Butenko V., Bilier O. Competence and professional skills in training future specialists in the field of physical education and sports. *Propósitos y Representaciones*. 2020. Vol. 8, SPE2. e690. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE2.690>.

### References

1. Liashchuk, R. P., & Ohnystyi, A. V. (2000). *Himnastyka (Part 1)*. Ternopil: Ternopil State Pedagogical University. [in Ukrainian].
2. Stasenko, O. A., & Balashov, D. I. (2025). *Metodyka vykladannia himnastyky yak navchalna dystsyplyna u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury* [Gymnastics teaching methodology as an academic discipline in the professional training of future physical education teachers]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15, 3K(188), 288–291. [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].
3. Shynkarov, S. I., Shynkarova, O. D., & Brusak, O. M. (2024). *Formuvannia profesiinoi maisternosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu* [Formation of professional skills of future physical education and sports specialists]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*, 4(363), 34–40. [in Ukrainian].
4. Ivani, I., Vertel, A., Zlenko, N., Butenko, V., & Bilier, O. (2020). *Competence and professional skills in training future specialists in the field of physical education and sports*. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE2), e690. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE2.690> [in English].

### АНОТАЦІЯ

У статті висвітлено проблему формування професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту в умовах сучасних вимог до їхньої професійної діяльності. Визначено, що професійна майстерність передбачає сформованість методичних, рухових, організаційних і комунікативних компетентностей, здатність ефективно планувати та організувати освітній і навчально-тренувальний процеси.

Мета дослідження полягає у визначенні методичного потенціалу вивчення гімнастики у формуванні професійної майстерності фахівців фізичної культури і спорту та розроблення методичних рекомендацій щодо його реалізації у процесі професійної підготовки.

У статті теоретично обґрунтовано значення навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» як фундаментальної складової професійно орієнтованої підготовки майбутніх спеціалістів.

Представлено результати анкетування двадцяти учителів фізичної культури та тренерів-викладачів, які засвідчили високу оцінку методичного потенціалу

гімнастики у професійному становленні фахівців. Більшість респондентів відзначили, що у процесі вивчення дисципліни найбільш ефективно формуються вміння пояснювати й демонструвати рухові дії, організувати заняття та забезпечувати безпеку, аналізувати й добирати вправи відповідно до вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Результати опитування підтвердили, що володіння методикою викладання гімнастики значною мірою підвищує рівень професійної майстерності фахівця фізичної культури і спорту.

На основі узагальнення результатів дослідження запропоновано методичні рекомендації щодо підвищення ефективності викладання гімнастики у закладах вищої освіти, зокрема посилення практико-орієнтованої спрямованості навчання, формування готовності до індивідуалізації освітнього процесу та впровадження сучасних цифрових технологій.

Зроблено висновок, що методика викладання гімнастики має значний методичний потенціал і виступає важливим засобом формування цілісної професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів-викладачів.

**Ключові слова:** гімнастика та методика її викладання, професійна майстерність, фахівці фізичної культури і спорту.



Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.05.2026