

MOROZ Y.

Uman National University, Ukraine

ZHDANOVA-NEDILKO O.

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

TEACHER'S SKILL IN ORGANIZING OUTDOOR GAMES AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY AND SUCCESSFUL RECREATION OF A SCHOOLCHILD IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

This article explores the role of active (movement-based) games as a powerful pedagogical tool to address modern challenges such as increased psycho-emotional stress, declining physical activity among children, and insufficient leisure culture. The authors emphasize that active games, beyond providing physical exercise, also perform a wide range of socializing and developmental functions. They enhance communication skills, promote emotional resilience, teamwork, and a positive attitude toward a healthy lifestyle. The therapeutic value of games is also highlighted, especially in the context of inclusive education.

Special attention is given to the role of the teacher as an organizer of active play. The article argues that the effectiveness of play-based activities in educational settings largely depends on the teacher's professional training, creativity, and ability to adapt the game to the age, physical, and psychological characteristics of the children. The inclusion of training courses in teacher education programs, aimed at developing competencies in physical recreation and leisure pedagogy, is seen as both timely and necessary.

In conclusion, the authors state that active games in extracurricular settings are not only a means of improving physical health but also a medium for shaping a constructive leisure culture. Games support the holistic development of the child as a biosocial being in need of movement, emotional interaction, and self-realization in a group. The effective use of play as an educational method requires a teacher who is not only capable of organizing it but also enriching it with developmental and educational meaning.

Keywords: *active game, teacher, professional skills of the teacher, physical recreation, leisure, school age, extracurricular activities, socialization, emotional development*

Стаття надійшла до редакції 17. 04. 2025 р.

УДК 378.04:796.071.42]:796.894

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2025.36.339458](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2025.36.339458)

АНАТОЛІЙ НОВОПИСЬМЕННИЙ

ORCID: 0009-0002-3682-4266

НАТАЛІЯ КОНОНЕЦ

ORCID: 0000-0002-4384-1198

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ДИДАКТИЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ДО РОБОТИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ ІЗ ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті презентовано розроблену дидактичну модель формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах із пауерліфтингу, яку складають такі компоненти: методологічно-цільовий, мотиваційно-ціннісний, теоретико-методичний, практично-діяльнісний, психолого-педагогічний та організаційно-методичний.

Ключові слова: *дидактична модель, готовність, формування, майбутні тренери-викладачі, пауерліфтинг, дитячо-юнацька спортивна школа, фізична культура, спорт, середня освіта*

Постановка проблеми. Формування компетентних тренерів-викладачів у сфері пауерліфтингу є важливим завданням для забезпечення якісної підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). Тренер не лише навчає техніці виконання вправ, а й формує спортивну мотивацію, здійснює психологічну підтримку та слідкує за фізичним розвитком вихованців. Розвиток дитячо-юнацького спорту є важливою складовою фізичного виховання та гармонійного розвитку молодого покоління. Пауерліфтинг, як вид спорту, що вимагає значної фізичної підготовки, технічної майстерності та психологічної витривалості, набуває дедалі більшої популярності серед молоді. Це, своєю чергою, висуває підвищені вимоги до рівня підготовки тренерів-викладачів, які працюють у ДЮСШ.

Актуальність проблеми формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу зумовлена низкою факторів. По-перше, необхідністю забезпечення якісного навчально-тренувального процесу, який сприятиме всебічному розвитку юних спортсменів, запобіганню травматизму та вихованню стійкої мотивації до занять спортом. По-друге, сучасні вимоги до тренера передбачають не лише знання методик силової підготовки, але й уміння працювати з дітьми та підлітками, враховуючи їхні фізіологічні, психологічні та індивідуальні особливості. Крім того, реформування системи фізичного виховання та спортивної підготовки в Україні потребує впровадження інноваційних підходів до навчання майбутніх тренерів, що включають використання сучасних тренувальних технологій, диференційованих методик навчання, психологічних аспектів підготовки спортсменів і стратегій професійної комунікації. Таким чином, формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу є нагальною проблемою, вирішення якої сприятиме підвищенню якості тренерської діяльності, ефективності підготовки юних спортсменів і загальному розвитку силових видів спорту в країні.

У цьому контексті, на нашу думку, важливим є створення дидактичної моделі, яка поєднує фундаментальну, ресурсно-орієнтовану та практико-орієнтовану підготовку майбутніх тренерів-викладачів у сфері пауерліфтингу.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Проблематику підготовки майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту, зокрема, у сфері пауерліфтингу різноаспектно досліджували у своїх працях В. Артеменко, Н. Башавець, В. Жамардій, Г. Іваннікова, І. Квасниця, Б. Кіндзер, Ю. Таймасов, А. Ребрина, О. Шамич, та інші науковці, котрі засвідчили, що процес підготовки майбутніх фахівців-тренерів у галузі фізичної культури та спорту розглядається як комплексний процес, що охоплює формування, розвиток і становлення взаємодії між тренером і спортсменами в ході навчально-тренувального процесу. Науковці актуалізують особистісно орієнтований, компетентнісний, професіографічний підходи у діяльності тренера, котрі набувають все більшого значення у процесі удосконалення професійної діяльності. У цьому контексті особливо актуальним є розвиток у майбутніх тренерів так званих «м'яких навичок» ще на етапі їхньої професійної підготовки. Також стрімкий технологічний прогрес вимагає від майбутніх фахівців-тренерів здатності освоювати, застосовувати та впроваджувати інноваційні підходи у спортивній підготовці. Недостатній акцент на цьому аспекті в освітньому процесі спричиняє недостатнє розуміння тренерами сучасних технологічних рішень у тренувальному процесі, а також обмежує їхню компетентність у взаємодії з новітніми технологіями. Водночас, не зважаючи на значну кількість праць, присвячених підготовці тренерів-викладачів, дидактична модель формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах із пауерліфтингу не була предметом спеціальних наукових досліджень.

Формулювання мети. Розробити дидактичну модель формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження змісту підготовки майбутніх тренерів-викладачів (освітні програми Середня освіта (Фізична культура), Фізична культура і спорт другого (магістерського) рівня вищої освіти) дає нам змогу розробити дидактичну модель формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу, ураховуючи:

- Теоретичну підготовку.
- Практичні навички роботи.
- Психолого-педагогічні компетенції.
- Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів.
- Досвід організаційно-методичної роботи.

У основу дидактичної моделі формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу як ключової тенденції розвитку сучасної фізкультурної освіти, спрямованої на підвищення її ефективності, покладаємо такі положення:

- 1) пауерліфтинг - це силовий вид спорту, який складається з трьох спроб досягти максимальної ваги в трьох видах вправа: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві й станова тяга. Великого значення у тренувальному процесі набуває спеціальна фізична підготовка, яка спрямована, перш за все, на розвиток максимальної та вибухової сили та силової витривалості. До загальної фізичної підготовки відносять загальнорозвивальні вправи, розвиток координаційних здібностей та рухливі ігри (Онопрієнко, 2022);
- 2) готовність тренерів-викладачів до професійної діяльності передбачає наявність системи загальних і спеціальних психолого-педагогічних знань і вмінь, необхідних для ефективного здійснення освітньо-виховної діяльності; сформованого цілісного професійного мислення і свідомість, що зумовлюють успішність творчої професійно-педагогічної діяльності (Лайчук, 2021);

- 3) готовність майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу передбачає наявність системи знань, умінь, навичок організації навчально-тренувальної роботи з дітьми та молоддю різних вікових категорій, ураховуючи переваги та ризики занять з пауерліфтингу;
- 4) здатність майбутніх тренерів-викладачів ураховувати педагогічні аспекти тренувального процесу: 1) формування особистості юного спортсмена засобами пауерліфтингу (виховання волевих якостей, дисципліни, наполегливості; розвиток самостійності, відповідальності, вміння працювати в команді; формування здорової самооцінки та позитивного ставлення до себе); 2) педагогічні принципи організації тренувального процесу (індивідуалізація та диференціація навчання; використання методів стимулювання та мотивації; забезпечення емоційного комфорту та психологічної безпеки); 3) роль тренера-педагога у вихованні юних пауерліфтерів (створення атмосфери довіри та взаєморозуміння; формування морально-етичних норм та цінностей; профілактика девіантної поведінки); 4) педагогічні методи контролю та оцінювання результатів (використання педагогічних спостережень та бесід; аналіз тренувальних щоденників та результатів змагань; формування адекватного ставлення до перемог та поразок);
- 5) необхідність імплементації цифрових технологій у всі складники дидактичного процесу (зміст, форми, методи, засоби навчання майбутніх тренерів-викладачів), адаптуючи їх до викликів сучасного інформаційного суспільства та застосування моделей змішаного навчання (Kononets, Zhamardiy, Nestulya, Nestulya, Tsina, Petrenko, Nikolashyna, Ilchenko, Polyakova-Lahoda, Borodai, 2021);
- 6) застосування в межах траєкторії реалізації освітньо-професійних програм підготовки майбутніх менеджерів компетентнісного, практико-орієнтованого, студентоцентрованого, стейкхолдерського підходів як таких, які першочергово забезпечують здобуття магістрантами визначених компетентностей та ПРН, створення сучасного мотиваційно-інноваційного освітнього середовища в межах університету (Гриньова, Кононець, Жданова-Неділько, Павліш, 2024; Кононець, 2024);
- 7) необхідність активізації неформальної освіти як створення додаткових умов навчальної діяльності міждисциплінарного характеру, спрямованих на розвиток розуміння цілісності складників процесу підготовки спортсменів в ДЮСШ під час організації навчально-тренувальної діяльності з пауерліфтингу, самостійності та відповідальності в навчанні (Луценко, Коновал, Буренко, 2024), котра стимулює поглиблення знань, розширення спектру компетентностей, необхідних сучасному тренеру-викладачу для повноцінного виконання професійних функцій під час роботи в ДЮСШ.

У нашому дослідженні структуру дидактичної моделі формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу складають такі компоненти: *методологічно-цільовий, мотиваційно-ціннісний, теоретико-методичний, практично-діяльнісний, психолого-педагогічний та організаційно-методичний* (рис. 1).

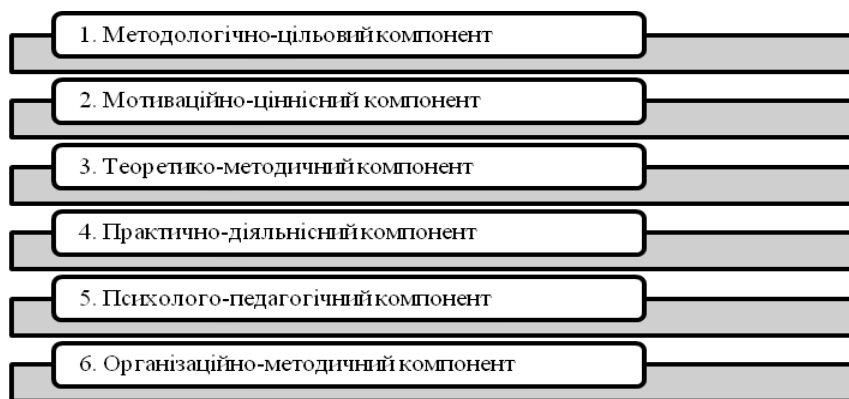


Рис. 1. Структура дидактичної моделі формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу

1. Методологічно-цільовий компонент представлений метою (сформувати готовність майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу) та методологічними підходами, які уможливають цю мету досягти під час магістерської підготовки в університеті: *компетентнісний, практико-орієнтований, ресурсно-орієнтований, проектний*.

Сучасна підготовка тренерів-викладачів для ДЮСШ із пауерліфтингу має базуватися на *компетентнісному підході*, який передбачає розвиток не лише теоретичних знань, а й практичних умінь,

професійних навичок та особистісних якостей, необхідних для ефективної тренерської діяльності. Цей підхід у контексті нашого дослідження передбачає формування низки компетентностей:

- *Професійна компетентність.* Майбутній тренер повинен володіти глибокими знаннями з теорії та методики спортивного тренування, враховуючи специфіку пауерліфтингу. Це включає розуміння біомеханіки рухів, принципів силової підготовки, періодизації тренувального процесу та особливостей розвитку фізичних якостей у дітей і підлітків.
- *Методична компетентність.* Ефективне навчання спортсменів можливе за умови використання сучасних методик тренування, адаптованих до вікових і фізіологічних особливостей вихованців. Тренер має вміти планувати та коригувати тренувальний процес відповідно до рівня підготовленості спортсменів, застосовувати інноваційні методи навчання та стратегії мотивації.
- *Психолого-педагогічна компетентність.* Робота з дітьми та підлітками вимагає від тренера не лише професійних знань, а й умінь створювати сприятливу психологічну атмосферу, формувати дисципліну, підтримувати мотивацію та сприяти розвитку особистісних якостей вихованців. Важливо також враховувати вікові психологічні особливості спортсменів та будувати індивідуальний підхід до кожного.
- *Здоров'язбережувальна компетентність.* У пауерліфтингу, де велике значення має робота з максимальними навантаженнями, особливу роль відіграє профілактика травматизму. Тренер повинен знати принципи безпечного виконання вправ, основи спортивної медицини, методи реабілітації та відновлення спортсменів після навантажень.
- *Інноваційно-технологічна компетентність.* Використання сучасних технологій у спортивній підготовці є важливим аспектом тренерської діяльності. Це стосується застосування цифрових інструментів для аналізу техніки виконання вправ, моніторингу фізіологічних показників спортсменів, а також впровадження новітніх тренувальних методик.
- *Комунікативна та соціальна компетентність.* Тренер має бути не лише фахівцем у своїй галузі, а й хорошим комунікатором, здатним ефективно взаємодіяти з вихованцями, їхніми батьками, колегами та адміністрацією спортивних закладів. Навички конструктивної комунікації, вирішення конфліктних ситуацій і командної роботи є невід'ємними складовими професійної підготовки.

Компетентнісний підхід до формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу дозволяє підготувати висококваліфікованих спеціалістів, здатних не лише ефективно навчати спортсменів, а й забезпечувати їхній всебічний розвиток та безпечний тренувальний процес. Впровадження цього підходу в систему підготовки тренерів сприятиме підвищенню рівня дитячо-юнацького пауерліфтингу та популяризації здорового способу життя серед молоді.

Підготовка майбутніх тренерів-викладачів для роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу повинна базуватися на *практико-орієнтованому підході*, який забезпечує гармонійне поєднання теоретичних знань із практичними навичками. Основна мета цього підходу – формування у майбутніх фахівців здатності ефективно застосовувати отримані знання в реальних умовах тренувального процесу.

Наголосимо на особливостях практико-орієнтованого підходу:

- *Навчання через практичний досвід.* Практична підготовка тренерів має включати не лише вивчення теоретичних основ пауерліфтингу, а й активну участь у тренувальному процесі, роботу з юними спортсменами під керівництвом досвідчених наставників. Стажування в ДЮСШ, участь у майстер-класах та тренерських семінарах сприяють кращому розумінню специфіки роботи в цій сфері.
- *Моделювання реальних тренувальних ситуацій.* Важливим елементом підготовки є використання ситуаційних завдань, кейс-методів і рольових ігор, які дозволяють моделювати типові та нестандартні ситуації, що можуть виникати під час роботи тренера. Це допомагає майбутнім фахівцям розвивати навички ухвалення рішень, корекції тренувального процесу та взаємодії зі спортсменами.
- *Робота з сучасними тренувальними технологіями.* Практико-орієнтований підхід передбачає ознайомлення майбутніх тренерів із сучасним спортивним обладнанням, методами моніторингу фізичних показників і технологіями відеоаналізу техніки виконання вправ. Це сприяє ефективному використанню новітніх методик у підготовці спортсменів.
- *Індивідуалізація тренувального процесу.* Робота з дітьми та підлітками вимагає врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей спортсменів. Практико-орієнтована підготовка допомагає тренерам навчитися адаптувати тренувальні програми, створювати індивідуальні плани підготовки та коригувати навантаження відповідно до рівня фізичного розвитку вихованців.

- *Оцінювання професійної діяльності.* Ефективність підготовки тренера повинна оцінюватися не лише за рівнем теоретичних знань, а й за якістю його практичних навичок. Для цього можуть використовуватися тестові завдання, аналіз практичних кейсів, контрольні тренування та зворотний зв'язок від наставників і вихованців.

Практико-орієнтований підхід є ключовим у підготовці майбутніх тренерів-викладачів, оскільки дозволяє сформувати професійні компетентності, необхідні для ефективної роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу. Поєднання теоретичних знань із практичним досвідом сприяє формуванню висококваліфікованих спеціалістів, здатних не лише навчати техніці та тактиці пауерліфтингу, а й виховувати молоде покоління спортсменів, враховуючи їхні індивідуальні потреби та особливості розвитку.

Ресурсно-орієнтований підхід у підготовці майбутніх тренерів-викладачів передбачає оптимальне використання всіх доступних ресурсів – матеріальних, інформаційних, кадрових, методичних, фізичних та психолого-педагогічних – для формування їхньої професійної готовності до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу.

Схарактеризуємо базис ресурсно-орієнтованого підходу:

- *Матеріально-технічні ресурси.* Для якісної підготовки тренерів необхідно забезпечити доступ до сучасного спортивного інвентарю та обладнання, включаючи тренажери, спеціальні платформи, елементи для роботи з вагою та системи біомеханічного аналізу. Майбутні фахівці повинні вміти ефективно використовувати ці ресурси для організації тренувального процесу та запобігання травматизму серед юних спортсменів.
- *Інформаційні ресурси.* Доступ до сучасних наукових досліджень, методичних матеріалів, онлайн-курсів та навчальних платформ сприяє розвитку компетентностей тренера. Інформаційні ресурси дозволяють ознайомлюватися з передовими підходами до тренувального процесу, методами відновлення та реабілітації, а також інноваціями у сфері спортивної науки.
- *Кадрові ресурси.* Важливу роль у професійній підготовці відіграє взаємодія майбутніх тренерів із досвідченими фахівцями у сфері пауерліфтингу, спортивної медицини, психології та педагогіки. Наставництво, стажування, обмін досвідом із провідними тренерами та участь у професійних семінарах сприяють формуванню комплексного бачення тренувального процесу.
- *Методичні ресурси.* Ефективне використання методичних матеріалів, навчальних посібників та програм дозволяє тренерам оволодіти сучасними підходами до планування тренувальних занять, підбору вправ, контролю фізичних показників спортсменів і побудови індивідуальних програм підготовки.
- *Фізичні та психолого-педагогічні ресурси.* Формування готовності до роботи з юними спортсменами потребує розвитку у тренерів не лише фізичних навичок і професійної витривалості, а й здатності створювати сприятливе психологічне середовище для тренувань. Важливими є навички мотивації спортсменів, управління їхнім емоційним станом, робота з батьками та забезпечення психолого-педагогічного супроводу тренувального процесу.

Практичне застосування ресурсно-орієнтованого підходу передбачає: розвиток цифрової грамотності тренерів для використання програмного забезпечення для аналізу тренувальних навантажень і моніторингу фізичних показників; впровадження партнерських програм між закладами освіти, спортивними організаціями та федераціями пауерліфтингу для забезпечення тренерів доступом до новітніх ресурсів; акцент на використанні природних і соціальних ресурсів – тренування на відкритому повітрі, залучення місцевих спортивних спільнот, організація турнірів та змагань для популяризації пауерліфтингу серед молоді.

Ресурсно-орієнтований підхід дозволяє майбутнім тренерам не лише оволодіти необхідними знаннями та навичками, а й навчитися ефективно використовувати наявні ресурси для організації якісного тренувального процесу. Оптимальне поєднання матеріальних, інформаційних, кадрових і психолого-педагогічних ресурсів сприяє підготовці компетентних фахівців, здатних працювати з юними спортсменами та сприяти їхньому фізичному й особистісному розвитку.

2. Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає формування особистої зацікавленості у професії тренера, розуміння соціальної значущості роботи з юними спортсменами. Він включає: усвідомлення ролі тренера у розвитку особистості спортсмена; бажання постійного саморозвитку; вміння мотивувати дітей до занять пауерліфтингом.

3. Теоретико-методичний компонент включає впровадження для магістрантів навчальної студії «Пауерліфтинг в ДЮСШ» як приклад неформальної освіти. Орієнтовний зміст навчальної студії:

- Біомеханіка та техніка вправ у пауерліфтингу.
- Фізіологія вікового розвитку дітей та підлітків.

- Методи планування тренувального процесу.
- Основи спортивного харчування та відновлення.
- Основи спортивної медицини та профілактики травм.
- Проектна діяльність тренера-викладача з пауерліфтингу.

Підкреслимо, що проектна діяльність у тренерській роботі є важливим інструментом для вдосконалення тренувального процесу, підвищення ефективності підготовки спортсменів і розвитку пауерліфтингу серед молоді. Вона передбачає комплексне планування, організацію, реалізацію та оцінку різних ініціатив, спрямованих на досягнення конкретних результатів у тренувальному та виховному процесі.

Особливості проектної діяльності тренера-викладача:

- *Розробка індивідуальних і командних тренувальних програм.* Тренер створює довгострокові та короткострокові тренувальні проекти, спрямовані на розвиток фізичних якостей спортсменів, удосконалення техніки виконання базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) та підготовку до змагань.
- *Організація спортивних заходів і турнірів.* Проектна діяльність включає розробку та проведення внутрішніх і відкритих змагань, майстер-класів, навчальних зборів і відкритих тренувань для популяризації пауерліфтингу та підвищення мотивації спортсменів.
- *Освітньо-методичні проекти.* Тренери можуть працювати над створенням методичних посібників, навчальних курсів або відеоуроків (рис. 2) із техніки виконання вправ, програм реабілітації після травм, а також рекомендацій щодо спортивного харчування.

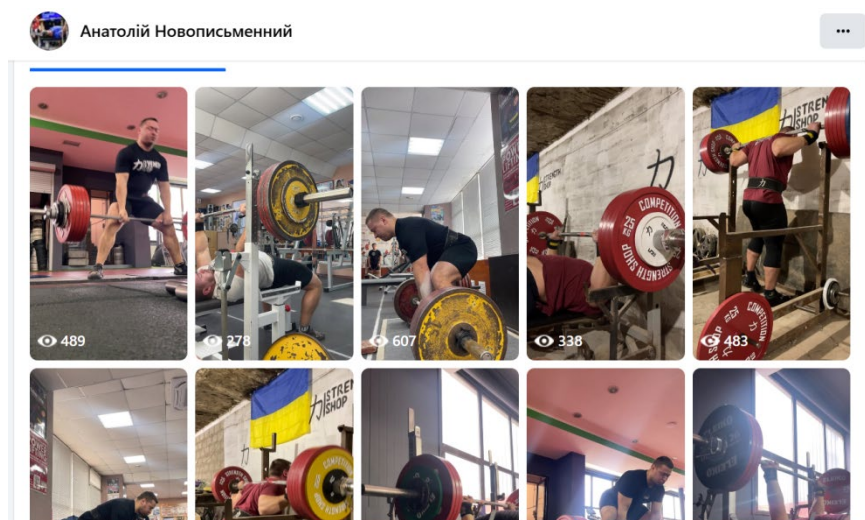


Рис. 2. Відеоуроки А. Новописьменного

- *Проекти з підготовки до змагань.* Участь спортсменів у турнірах вимагає ретельного планування: визначення цілей, етапів підготовки, моніторингу результатів, підбору екіпірування та психологічної підготовки.
- *Соціальні та мотиваційні проекти.* Важливим напрямом є організація заходів, спрямованих на залучення молоді до спорту, популяризацію здорового способу життя, роботу з батьками та співпрацю з освітніми закладами.

Проектна діяльність тренера-викладача з пауерліфтингу сприяє системному підходу до організації тренувального процесу, підвищенню ефективності роботи з юними спортсменами та розвитку спорту загалом. Використання інноваційних методів, чітке планування та аналіз результатів дозволяють удосконалювати тренувальні методики, створювати умови для ефективного зростання спортсменів і популяризувати пауерліфтинг серед молоді.

4. Практично-діяльнісний компонент передбачає оволодіння навичками проведення тренувального процесу. Він включає: методики навчання техніки пауерліфтингу; уміння коригувати помилки спортсменів; організацію тренувальних і змагальних процесів; використання сучасних засобів контролю (відеоаналіз, сенсорні технології).

Основні складові практично-діялісного компонента:

- *Майстер-класи від тренерів «Методика тренувального процесу з пауерліфтингу».* Майбутні тренери повинні навчитися складати тренувальні програми відповідно до вікових, фізіологічних та психологічних особливостей спортсменів. Зміст майстер-класу включає:

планування навантажень та періодизацію тренувального процесу; відпрацювання техніки базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга); використання засобів розвитку сили, витривалості та координації.

- *Практичне стажування в ДЮСШ.* Майбутні тренери проходять стажування під керівництвом досвідчених наставників, що дозволяє їм отримати досвід взаємодії зі спортсменами, вести групові та індивідуальні заняття, а також розвивати навички педагогічного впливу.
- *Розвиток навичок корекції та аналізу рухів.* Уміння аналізувати техніку виконання вправ, виявляти помилки та своєчасно їх коригувати є важливим аспектом тренерської роботи. Для цього використовуються: візуальна оцінка рухів; використання відеоаналізу техніки; методики біомеханічного контролю.
- *Формування навичок взаємодії з вихованцями.* Робота тренера в ДЮСШ вимагає не лише професійної компетентності, а й комунікативних навичок, здатності мотивувати спортсменів, будувати довірчі відносини та забезпечувати підтримку під час тренувань і змагань.
- *Застосування реабілітаційних та відновлювальних методик.* Тренери повинні володіти знаннями з відновлення після фізичних навантажень, методиками профілактики травм і реабілітаційними заходами, що включають: вправи для зниження ризику травматизму; використання масажу, розтяжки, відновлювальних процедур; контроль стану здоров'я спортсменів.
- *Організація та проведення змагань.* Важливою складовою практично-діяльнісного компонента є участь у підготовці та проведенні турнірів із пауерліфтингу, що формує в майбутніх тренерів організаційні здібності, відповідальність та здатність працювати в команді.

Практично-діяльнісний компонент дидактичної моделі підготовки тренерів із пауерліфтингу спрямований на формування стійких професійних навичок, що забезпечують ефективну роботу з юними спортсменами. Поєднання теоретичних знань із практичним досвідом дозволяє майбутнім фахівцям успішно адаптуватися до реальних умов тренерської діяльності та сприяти розвитку молодих спортсменів.

5. Психолого-педагогічний компонент передбачає формування умінь працювати з дітьми різного віку; методи підтримки мотивації та розвитку дисципліни; побудову позитивного психологічного клімату в команді. Цей компонент представлено у моделі психолого-педагогічним тренінгом «Психолого-педагогічні аспекти роботи тренерів-викладачів в ДЮСШ із пауерліфтингу»:

- *Розвиток психологічної стійкості тренера.* Майбутній тренер повинен мати високий рівень емоційної стабільності, стресостійкості та здатності до саморегуляції, оскільки робота з юними спортсменами передбачає постійну взаємодію, підтримку та розв'язання конфліктних ситуацій.
- *Формування педагогічної майстерності.* Уміння доступно пояснювати технічні аспекти пауерліфтингу. Використання різних методів навчання та виховання відповідно до вікових особливостей спортсменів. Розвиток навичок зворотного зв'язку та корекції поведінки вихованців.
- *Мотивація юних спортсменів.* Використання індивідуального підходу до кожного вихованця. Формування у спортсменів цілеспрямованості, впевненості у власних силах, відповідальності. Застосування методик позитивного підкріплення та психологічної підтримки.
- *Психологічна підготовка до змагань.* Навчання спортсменів технікам концентрації уваги, управління емоціями, подолання страху перед виступами. Формування навичок роботи з психологічними бар'єрами (страх поразки, страх великої ваги). Розвиток командного духу та взаємопідтримки.
- *Формування комунікативної компетентності.* Взаємодія з юними спортсменами та їхніми батьками. Побудова довірчих відносин у тренувальній групі. Вирішення конфліктних ситуацій.
- *Розвиток виховної функції тренера.* Формування у вихованців почуття відповідальності, дисципліни, спортивної етики. Виховання поваги до суперників і суддів, культури поведінки на змаганнях. Популяризація здорового способу життя.

Також практичне застосування психолого-педагогічного компонента може бути реалізовано: включенням курсів із психології спорту та педагогіки в навчальні програми для майбутніх тренерів; проведенням тренінгів із розвитку комунікаційних навичок, управління стресом і мотивації спортсменів; організацією педагогічної практики з можливістю спостереження та участі в роботі досвідчених тренерів.

Психолого-педагогічний компонент є невід'ємною частиною професійної підготовки тренерів із пауерліфтингу. Він дозволяє не лише ефективно навчати юних спортсменів техніці вправ, а й

створювати сприятливий психологічний клімат у команді, мотивувати до досягнення високих результатів та виховувати морально стійких і дисциплінованих спортсменів.

6. Організаційно-методичний компонент передбачає формування умінь планувати річний тренувальний цикл; проводити тестування фізичних показників; оцінювати прогрес спортсменів; вести документацію та звітність.

Практична реалізація організаційно-методичного компонента може бути здійснена: включенням в освітні програми курсів із методики тренувального процесу, спортивного менеджменту та планування; організацією практичних занять із планування тренувань, аналізу фізичного стану спортсменів; використанням кейс-методів для вирішення реальних тренерських завдань; створенням навчально-методичних матеріалів для молодих тренерів.

Організаційно-методичний компонент забезпечує системність і ефективність роботи майбутніх тренерів-викладачів, сприяючи розвитку їхніх професійних компетенцій та здатності організовувати якісний навчально-тренувальний процес у ДЮСШ із пауерліфтингу. Завдяки впровадженню сучасних методичних підходів, тренери отримують необхідний інструментарій для роботи з юними спортсменами, що підвищує рівень їхньої підготовки та сприяє популяризації пауерліфтингу серед молоді.

Висновки. Таким чином, нами розроблено дидактичну модель формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу, яку складають такі компоненти: *методологічно-цільовий, мотиваційно-ціннісний, теоретико-методичний, практично-діяльнісний, психолого-педагогічний та організаційно-методичний.*

Методологічно-цільовий компонент представлений метою (сформувати готовність майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу) та методологічними підходами, які уможливають цю мету досягти під час магістерської підготовки в університеті: компетентнісний, практико-орієнтований, ресурсно-орієнтований, проєктний. *Мотиваційно-ціннісний компонент* передбачає формування особистої зацікавленості у професії тренера, розуміння соціальної значущості роботи з юними спортсменами. Він включає: усвідомлення ролі тренера у розвитку особистості спортсмена; бажання постійного саморозвитку; вміння мотивувати дітей до занять пауерліфтингом. *Теоретико-методичний компонент* включає впровадження для магістрантів навчальної студії «Пауерліфтинг в ДЮСШ» як приклад неформальної освіти. Орієнтовний зміст навчальної студії: «Біомеханіка та техніка вправ у пауерліфтингу», «Фізіологія вікового розвитку дітей та підлітків», «Методи планування тренувального процесу», «Основи спортивного харчування та відновлення», «Основи спортивної медицини та профілактики травм», «Проектна діяльність тренера-викладача з пауерліфтингу». *Практично-діяльнісний компонент* передбачає оволодіння навичками проведення тренувального процесу та включає: методики навчання техніки пауерліфтингу; уміння коригувати помилки спортсменів; організацію тренувальних і змагальних процесів; використання сучасних засобів контролю (відеоаналіз, сенсорні технології). Основні складові практично-діялісного компонента: майстер-класи від тренерів «Методика тренувального процесу з пауерліфтингу»; практичне стажування в ДЮСШ; розвиток навичок корекції та аналізу рухів; формування навичок взаємодії з вихованцями; застосування реабілітаційних та відновлювальних методик; організація та проведення змагань. *Психолого-педагогічний компонент* передбачає формування умінь працювати з дітьми різного віку; методи підтримки мотивації та розвитку дисципліни; побудову позитивного психологічного клімату в команді. Цей компонент представлено у моделі психолого-педагогічним тренінгом «Психолого-педагогічні аспекти роботи тренерів-викладачів в ДЮСШ із пауерліфтингу». *Організаційно-методичний компонент* передбачає формування умінь планувати річний тренувальний цикл; проводити тестування фізичних показників; оцінювати прогрес спортсменів; вести документацію та звітність. Практична реалізація організаційно-методичного компонента може бути здійснена: включенням в освітні програми курсів із методики тренувального процесу, спортивного менеджменту та планування; організацією практичних занять із планування тренувань, аналізу фізичного стану спортсменів; використанням кейс-методів для вирішення реальних тренерських завдань; створенням навчально-методичних матеріалів для молодих тренерів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у розширенні низки форм, методів, засобів формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в ДЮСШ із пауерліфтингу, визначенні дидактичних і специфічних принципів, організаційно-методичних умов підвищення якості практико-орієнтованої підготовки майбутніх тренерів-викладачів.

Список використаних джерел

- Башавець, Н. А., Кіндзер, Б. М., Таймасов, Ю. С., Артеменко, В. В. (2020). Удосконалення професійних компетентностей тренерів з однокласників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 73 (1), 47-53.
- Гриньова, М., Кононець, Н., Жданова-Неділько, О., Павліш, І. (2024). Сучасні напрями реалізації інноваційного управління закладами освіти. *Витоки педагогічної майстерності*, 33, 50-58. Взято з <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24800>
- Дубасенюк, О., Вознюк, О., Лайчук, А. (2020). Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи підготовки майбутніх тренерів-викладачів до розвитку морально-вольових якостей учнів ДЮСШ. *Професійна педагогіка*, 1, 167-174.
- Квасниця, І. М. (2018). Професійна мобільність як фахова якість майбутнього тренера-викладача. В кн. *Імідж фізичної культури і спорту в Україні: матеріали круглого столу присвяченого заснуванню відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області*. Ірпінь.
- Кононець, Н. В. (2024). Напрями забезпечення якості підготовки майбутніх менеджерів у контексті стейкхолдерського підходу: педагогіка партнерства. В кн. М. В. Гриньова (Ред.), *Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи: матеріали І Міжнародного науково-практичного форуму* (с. 348-350). Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка. Взято з <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24928>
- Лайчук, А. М. (2021). *Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. (Дис. д-ра філософії). Житомир.
- Луценко, І. М., Коновал, Ю. М., Буренко, М. С. (2024). Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. *Академічні візії*, 37. Взято з <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1454/1333>
- Онопрієнко, О. В., Онопрієнко, О. М. (Упоряд.). (2022). *Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: навчальний посібник*. Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ.
- Ребрина, А. А. (2021). Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 9 (140), 86-89.
- Шамич, О. М., Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In *Innovations and prospects in modern science: the 2nd International scientific and practical conference* (pp. 209-220). SSPG Publish, Stockholm, Sweden.
- Kononets, N., Zhamardiy, V., Nestulya, O., Nestulya, S., Tsina, V., Petrenko, L., Nikolashyna, T., Ilchenko, O., Polyakova-Lahoda, M., & Borodai, E. (2021). Examining the Fundamental Elements of Physical and Health-Enhancing Educational Activity of Student in Distance Learning. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 9, 7, 419-424.
- Kononets, N., Nestulya, S., Soloshych, I., Zhamardiy, V., & Odokienko, V. (2021). Investigating the Didactic System of Research Competence Formation for Prospective PE Instructors. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 9, 7, 414-418.

References

- Bashavets, N. A., Kindzer, B. M., Taimasov, Yu. S., & Artemenko, V. V. (2020). Udoshkonalennia profesiynykh kompetentnostei treneriv z odnoborstv [Improving the professional competencies of martial arts coaches]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh [Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and general education schools]*, 73 (1), 47-53 [in Ukrainian].
- Hrynova, M., Kononets, N., Zhdanova-Nedilko, O., & Pavlish, I. (2024). Suchasni napriamy realizatsii innovatsiinoho upravlinnia zakladamy osvity [Modern directions of implementing innovative management of educational institutions]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti [Origins of pedagogical skill]*, 33, 50-58. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24800> [in Ukrainian].
- Dubaseniuk, O., Vozniuk, O., & Laichuk, A. (2020). Analiz rezultativ doslidno-eksperymentalnoi roboty pidhotovky maibutnikh treneriv-vykladachiv do rozvytku moralno-volovykh yakosteï uchniv DluSSH [Analysis of the results of experimental work on the training of future trainers-teachers for the development of moral and volitional qualities of students of the Youth and Sports School]. *Profesiina pedahohika [Professional pedagogy]*, 1, 167-174 [in Ukrainian].
- Kvasnytsia, I. M. (2018). Profesiina mobilnist yak fakhova yakist maibutnoho trenera-vykladacha [Professional mobility as a professional quality of a future trainer-teacher]. In *Imidzh fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [The image of physical culture and sports in Ukraine]: materialy kruhloho stolu prysviachenoho zasnuvanniu viddilennia Natsionalnoho Olimpiiskoho komitetu Ukrainy v Kyivskii oblasti*. Irpin [in Ukrainian].
- Kononets, N., Zhamardiy, V., Nestulya, O., Nestulya, S., Tsina, V., Petrenko, L., Nikolashyna, T., Ilchenko, O., Polyakova-Lahoda, M., & Borodai, E. (2021). Examining the Fundamental Elements of Physical and Health-Enhancing Educational Activity of Student in Distance Learning. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 9, 7, 419-424.

- Kononets, N., Nestulya, S., Soloshych, I., Zhamardiy, V., & Odokienko, V. (2021). Investigating the Didactic System of Research Competence Formation for Prospective PE Instructors. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 9, 7, 414-418.
- Kononets, N. V. (2024). Napriamy zabezpechennia yakosti pidhotovky maibutnikh menedzheriv u konteksti steigolderskoho pidkhodu: pedahohika partnerstva [Directions for ensuring the quality of training of future managers in the context of the stakeholder approach: partnership pedagogy]. In M. V. Hrynova (Ed.), *Osnovni tsili stratehii staloho rozvytku: problemy ta perspektyvy [The main goals of the sustainable development strategy: problems and prospects]: materialy I Mizhnarodnoho naukovo-praktychnoho forumu* (pp. 348-350). Poltava: PNPu imeni V. H. Korolenka. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24928> [in Ukrainian].
- Laichuk, A. M. (2021). *Pidhotovka maibutnikh treneriv-vykladachiv do rozvytku moralno-volovykh yakosteï uchniv dytiachyynatskykh sportyvnykh shkil [Preparing future coaches and teachers for the development of moral and volitional qualities of students of children's and youth sports schools]*. (PhD diss.). Zhytomyr [in Ukrainian].
- Lutsenko, I. M., Konoval, Yu. M., & Burenko, M. S. (2024). Profesiina pidhotovka treneriv ta fakhivtsiv u haluzi fizychnoi kultury i sportu v zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy: suchasni pidkhody ta vyklyky [Professional training of coaches and specialists in the field of physical culture and sports in higher education institutions of Ukraine: modern approaches and challenges]. *Akademichni vizii [Academic visions]*, 37. Retrieved from <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1454/1333> [in Ukrainian].
- Onopriienko, O. V., & Onopriienko, O. M. (Comps.). (2022). *Rozvytok sylovykh yakosteï studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy pauerliftyngu [Development of strength qualities of students of higher education institutions using powerlifting]: navchalnyi posibnyk*. Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy: ChDTU [in Ukrainian].
- Rebryna, A. A. (2021). Osoblyvosti profesiino-pedahohichnoi dialnosti trenera-vykladacha z vydu sportu ta yoho profesiino-vazhlyvi yakosti [Features of the professional and pedagogical activities of a sports coach and his professionally important qualities]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova [Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University]*, 9 (140), 86-89 [in Ukrainian].
- Shamych, O. M., & Ivannikova, H. V. (2023). Kontent-analiz profesiinoi roboty treneriv-vykladachiv z fizychnoho vykhovannia ta sportyvnykh pedahohiv [Content analysis of the professional work of physical education coaches and sports teachers]. In *Innovations and prospects in modern science: the 2nd International scientific and practical conference* (pp. 209-220). SSPG Publish, Stockholm, Sweden [in Ukrainian].

NOVOPYSMENNYI A., KONONETS N.

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

DIDACTIC MODEL OF FORMING THE READINESS OF FUTURE COACHES-TEACHERS TO WORK IN CHILDREN'S AND YOUTH'S SPORTS SCHOOLS IN POWERLIFTING

In the article, the authors present the developed didactic model of forming the readiness of future coaches-teachers to work in children's and youth sports schools in powerlifting, which consists of the following components: *methodological-targeted, motivational-value, theoretical-methodical, practical-activity, psychological-pedagogical and organizational-methodical*. The *methodological-targeted component* is represented by the goal (to form the readiness of future coaches-teachers to work in children's and youth sports schools in powerlifting) and methodological approaches that will make it possible to achieve this goal during master's training at the university: competency-based, practice-oriented, resource-oriented, project-based. The *motivational-value component* involves the formation of personal interest in the profession of a coach, understanding the social significance of working with young athletes. It includes: awareness of the role of a coach in the development of the athlete's personality; desire for constant self-development; ability to motivate children to engage in powerlifting. The *theoretical-methodical component* includes the implementation of the training studio "Powerlifting in Youth Sports School" for master's students as an example of informal education. The approximate content of the training studio: "Biomechanics and exercise technique in powerlifting", "Physiology of age-related development of children and adolescents", "Methods of planning the training process", "Fundamentals of sports nutrition and recovery", "Fundamentals of sports medicine and injury prevention", "Project activities of a powerlifting trainer-teacher". The *practical-activity component* involves mastering the skills of conducting the training process and includes: methods of teaching powerlifting techniques; the ability to correct athletes' mistakes; organization of training and competition processes; use of modern means of control (video analysis, sensor technologies). The main components of the practical-activity component: master classes from coaches "Methodology of the training process in powerlifting"; practical internship in the Youth Sports School; development of skills in correction and analysis of movements; formation of skills in interaction with pupils; application of rehabilitation and restorative techniques; organization and holding of competitions. The *psychological-pedagogical component* involves the formation of skills in working with children of different ages; methods of supporting motivation and developing discipline; building a positive psychological climate in the team. This component is represented in the model by the psychological and pedagogical training "Psychological and pedagogical aspects of the work of coaches-teachers in the Youth Sports School in powerlifting". The *organizational-methodical component* involves the formation of skills in planning an annual training cycle; conducting testing of physical indicators; assessing the progress of athletes; maintaining documentation and reporting. The practical implementation of the organizational and methodological component can be carried out by: including courses on the methodology of the

training process, sports management and planning in educational programs; organizing practical classes on training planning, analyzing the physical condition of athletes; using case methods to solve real coaching tasks; creating educational and methodological materials for young coaches.

Key words: *didactic model, readiness, formation, future trainers-teachers, powerlifting, children's and youth sports school, physical education, sports, secondary education*

Стаття надійшла до редакції 20.04.2025 р.

УДК 355.58:796.015:378.147

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2025.36.339461](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2025.36.339461)

ВАЛЕНТИНА ОНІПКО

ORCID: 0000-0002-2260-971X

Полтавський державний аграрний університет

РОМАН УСТІЛОВСЬКИЙ

ORCID: 0009-0001-4255-076X

Київський інститут Національної гвардії України

ОЛЕКСАНДР НЕПОМНЯЩИЙ

ORCID: 0000-0001-9552-623X

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м.Київ

ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

У статті здійснено теоретичний аналіз та практичне обґрунтування доцільності впровадження персоналізованих тренувальних програм у процес фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти оборонного профілю. Підкреслено, що сучасні умови військової служби вимагають від майбутніх офіцерів високої функціональної готовності, здатності до швидкої адаптації в умовах стресу, а також володіння комплексом фізичних, психофізіологічних і тактико-спеціальних навичок. Водночас традиційні підходи до організації фізичної підготовки часто характеризуються надмірною стандартизацією, ігноруванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти та недостатньою інтеграцією з реальною бойовою діяльністю.

Проаналізовано зарубіжний і вітчизняний досвід персоналізації фізичного тренування в арміях провідних країн, зокрема в контексті функціонального тренінгу, адаптивного навантаження та цифрового моніторингу. Розроблено модель персоналізованої програми фізичної підготовки, яка включає: поетапну діагностику фізичного та психофізіологічного стану курсантів; формування індивідуального маршруту розвитку з урахуванням військової спеціалізації, рівня підготовленості, цільових орієнтирів та обмежень; використання сучасних цифрових технологій для відстеження динаміки тренувального процесу (сенсори, мобільні додатки, HRV-аналіз тощо); систему періодичної оцінки результатів та адаптації тренувальних впливів.

Наголошено на важливості педагогічного супроводу в реалізації персоналізованих тренувальних програм, а також на потребі в організаційно-методичному переосмисленні навчального процесу в ЗВО сектору безпеки і оборони. Доведено, що персоналізація сприяє підвищенню внутрішньої мотивації курсантів, формуванню відповідального ставлення до фізичного самовдосконалення, зростанню ефективності фізичної підготовки в умовах наближених до реального бойового середовища.

Ключові слова: *фізична підготовка; персоналізоване тренування; майбутні офіцери; військова освіта; індивідуалізація; функціональна готовність; психофізіологічна діагностика; тренувальне навантаження*

Постановка проблеми; її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Сучасні умови професійної підготовки військовослужбовців вимагають докорінного перегляду підходів до організації фізичного тренування, яке має відповідати зростаючим вимогам до бойової готовності,