

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ПАУЕРЛІФТИНГУ

Анотація. У дослідженні педагогічна майстерність майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу виступає інтегративним показником професійної готовності, що охоплює здатність адаптувати загальнопедагогічні принципи до специфіки силових видів спорту, забезпечувати ефективність навчально-тренувального процесу та сприяти гармонійному розвитку особистості вихованців. Схарактеризовано загальнопедагогічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу: науковості, системності та цілісності, індивідуалізації, свідомості та активності, єдності теорії і практики, гуманізації та виховної спрямованості, наступності й безперервності. *Визначено специфічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, які базуються на загальнопедагогічних, але враховують саме особливості силового спорту: пріоритетності розвитку сили як базової якості, технічної доцільності й безпеки, індивідуалізації силових навантажень, поетапності й прогресивності підготовки, інтеграції психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань, формування професійної рефлексії, змагальності та результативності. Запропоновано модель формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, яку складають такі блоки: цільовий, принциповий, змістовий, організаційно-процесуальний та результативний.*

Ключові слова: педагогічна майстерність, формування, пауерліфтинг, майбутній тренер-викладач з пауерліфтингу, модель, принципи

Abstract. In the study, the pedagogical skills of a future powerlifting coach-teacher are an integrative indicator of professional readiness, which includes the ability



to adapt general pedagogical principles to the specifics of power sports, ensure the effectiveness of the educational and training process and promote the harmonious development of the personality of students. The general pedagogical principles of the formation of the pedagogical skills of a future powerlifting coach-teacher are characterized: scientificity, systematicity and integrity, individualization, consciousness and activity, unity of theory and practice, humanization and educational orientation, continuity and continuity. Specific principles of the formation of pedagogical skills of a future powerlifting coach-teacher are determined, which are based on general pedagogical ones, but take into account the specifics of power sports: the priority of strength development as a basic quality, technical feasibility and safety, individualization of power loads, staged and progressive training, integration of psychological and pedagogical and sports and methodological knowledge, formation of professional reflection, competitiveness and effectiveness. A model of the formation of pedagogical skills of a future powerlifting coach-teacher is proposed, which consists of the following blocks: target, principled, substantive, organizational and procedural and effective.

Key words: pedagogical skills, formation, powerlifting, future powerlifting coach-teacher, model, principles

Сучасна система фізичного виховання та спорту в Україні перебуває на етапі активного розвитку, що зумовлює зростання вимог до професійної підготовки тренерських кадрів. У контексті зростаючої популярності силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу, актуалізується проблема формування педагогічної майстерності майбутніх тренерів-викладачів, адже саме цей компонент професійної компетентності забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу, здатність виховувати спортсменів різного рівня підготовки та інтегрувати інноваційні технології у спортивну практику.



Наукові дослідження у галузі педагогіки спорту (О. Андрійчук, І. Григус, Н. Пангелова, Д. Харіна, Н. Степанченко, Т. Чижик та ін.) засвідчують, що педагогічна майстерність є багатокомпонентним феноменом, який включає професійні знання, методичні вміння, комунікативну культуру, особистісну рефлексію та здатність до творчого пошуку. Однак у контексті підготовки тренерів-викладачів із пауерліфтингу ця проблема залишається недостатньо розробленою. Відсутність цілісної моделі формування педагогічної майстерності у майбутніх фахівців цього напрямку зумовлює необхідність її наукового обґрунтування та практичної апробації.

Особливість пауерліфтингу як виду спорту полягає у високих фізичних навантаженнях, специфічних вимогах до техніки виконання вправ та потребі індивідуалізації підготовки спортсменів. У цьому контексті тренер-викладач має володіти не лише спеціалізованими знаннями та методиками, але й умінням адаптувати їх до індивідуальних особливостей спортсмена, що вимагає високого рівня педагогічної майстерності.

Таким чином, розроблення моделі формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу відповідає актуальним завданням модернізації вищої освіти та професійної підготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту. Це дослідження має значний науково-теоретичний та практичний потенціал, оскільки сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, формуванню конкурентоспроможних фахівців і розвитку пауерліфтингу як складової спортивної культури України.

У ході наукового пошуку спираємося на такі факти, у яких чітко простежується міждисциплінарний характер проблематики: з одного боку, розкривається специфіка пауерліфтингу як силового виду спорту, що потребує цілеспрямованої спеціальної та загальної фізичної підготовки; з іншого – підкреслюється значення професійної готовності тренера-викладача, яка охоплює як психолого-педагогічні знання, так і методичні вміння:



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 силовій витривалості. До загальної фізичної підготовки відносять загальнорозвивальні вправи, розвиток координаційних здібностей та рухливі ігри (Онопрієнко, 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, зокрема, у роботі з вихованцями, викладаючи пауерліфтинг (Лайчук, 2021).

Поєднання цих аспектів у межах наукового пошуку створює підґрунтя для формування цілісної моделі педагогічної майстерності майбутнього тренера з пауерліфтингу.

Важливим акцентом є визначення ключових якостей, яких потребує спортивна підготовка у пауерліфтингу – розвиток максимальної сили, вибухової сили та силовій витривалості. Це зумовлює необхідність від тренера не лише володіти спеціалізованими методиками розвитку фізичних якостей, але й педагогічною компетентністю, що дозволяє адаптувати навчально-тренувальний процес до індивідуальних особливостей спортсменів. Звідси випливає, що педагогічна майстерність у цьому контексті полягає у здатності інтегрувати знання з теорії та методики спорту із психолого-педагогічними підходами, спрямованими на особистісний розвиток вихованців.

Таким чином, зазначені факти (Онопрієнко, Онопрієнко, 2022; Лайчук, 2021) логічно підкріплюють ідею, що формування педагогічної майстерності



майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу є багатовимірним процесом, який поєднує спортивно-методичний, психолого-педагогічний та ціннісно-мотиваційний компоненти.

Досліджуючи проблематику формування й розвитку педагогічної майстерності, акцентуємо увагу, що педагогіка спорту функціонує як окрема галузь педагогічного знання, тісно пов'язана із загальною педагогікою, проте така, що володіє власними закономірностями та специфікою. Важливим є положення про модифікований характер загальнопедагогічних компонентів у спортивній сфері, оскільки саме ця адаптація обумовлює ефективність навчально-тренувального процесу (Язловецька, 2018). У контексті педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, таке розуміння педагогіки спорту визначає необхідність поєднання класичних педагогічних принципів (виховання, навчання, розвитку) із урахуванням особливостей силових видів спорту, де ключовими стають закономірності оволодіння технікою рухів, формування функціональних можливостей організму та розвиток особистості спортсмена в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень.

Відтак, педагогічна майстерність тренера у сфері пауерліфтингу передбачає не лише знання загальних педагогічних засад, а й здатність творчо їх трансформувати відповідно до спортивної специфіки, інтегруючи професійні знання зі спортивної методики, психології та фізіології. Це дозволяє забезпечити гармонійний розвиток особистості спортсмена й водночас досягнення високих спортивних результатів.

Отже, наведене вище дозволяє стверджувати, що процес підготовки майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу є складним і багатовимірним утворенням. Його специфіка зумовлюється поєднанням вимог до розвитку особливих фізичних якостей спортсменів (максимальної сили, вибухової сили та силової витривалості) та необхідністю володіння тренером цілісною системою



психолого-педагогічних знань, професійного мислення і методичних умінь. Таким чином, педагогічна майстерність у цій галузі виступає інтегративним показником професійної готовності, що охоплює здатність адаптувати загальнопедагогічні принципи до специфіки силових видів спорту, забезпечувати ефективність навчально-тренувального процесу та сприяти гармонійному розвитку особистості вихованців.

Аналітичне осмислення доробку вчених у галузі педагогіки спорту слугувало підставою до висновку, що формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу базується на *загальнопедагогічних принципах*, що забезпечують цілісність та ефективність професійної підготовки.

- *Принцип науковості* передбачає опору на сучасні досягнення педагогіки, психології та спортивної науки, що забезпечує обґрунтованість і результативність навчально-тренувального процесу.
- *Принцип системності та цілісності* вимагає розглядати педагогічну майстерність як багатокomпонентне утворення, де взаємодіють знання, вміння, професійні цінності та особистісні якості майбутнього тренера.
- *Принцип індивідуалізації* орієнтує підготовку на врахування індивідуальних особливостей студентів і спортсменів, що особливо важливо у силових видах спорту, де значущими є фізіологічні та психологічні відмінності.
- *Принцип свідомості та активності* зумовлює необхідність формування у майбутніх фахівців усвідомленого ставлення до власної професійної діяльності та активного включення у процес саморозвитку.



- *Принцип єдності теорії і практики* підкреслює важливість інтеграції теоретичних знань із педагогіки та спортивної методики у практичну діяльність тренера, спрямовану на організацію та проведення навчально-тренувальних занять.
- *Принцип гуманізації та виховної спрямованості* акцентує увагу на ролі тренера не лише як наставника у спорті, але й як педагога, що сприяє особистісному розвитку вихованців, формуванню їхніх морально-вольових і ціннісних орієнтацій.
- *Принцип наступності й безперервності* визначає необхідність системного розвитку педагогічної майстерності протягом усього періоду професійної підготовки і подальшої діяльності.

Таблиця 1 систематизує загальнопедагогічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу:

Таблиця 1

Загальнопедагогічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу

<i>Принцип</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Прояв у діяльності тренера з пауерліфтингу</i>
Науковості	Опора на сучасні досягнення педагогіки, психології та спортивної науки	Використання науково обґрунтованих методик розвитку сили та витривалості
Системності та цілісності	Формування педагогічної майстерності як багатокомпонентного утворення	Поєднання технічних знань, методики тренувань, педагогічних умінь та особистісних якостей
Індивідуалізації	Врахування особливостей особистості, фізичного розвитку та психіки спортсмена	Адаптація тренувальних програм до рівня підготовки й індивідуальних потреб вихованців
Свідомості та активності	Формування усвідомленого ставлення до навчання та діяльності	Мотивація спортсменів до саморозвитку, формування внутрішньої дисципліни



Єдності теорії і практики	Інтеграція теоретичних знань і практичного досвіду	Викладання техніки вправ з поясненням їх біомеханічних та фізіологічних основ
Гуманізації та виховної спрямованості	Орієнтація на розвиток особистості, морально-вольових якостей	Виховання поваги, командного духу, психологічної стійкості спортсменів
Наступності й безперервності	Поступовий і безперервний розвиток професійних якостей	Постійне вдосконалення методів навчання і саморозвиток тренера протягом кар'єри

Представлена система загальнопедагогічних принципів окреслює методологічне підґрунтя формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу. Їх реалізація забезпечує єдність наукової обґрунтованості, практичної результативності та виховної спрямованості тренерської діяльності, що дозволяє поєднати високий рівень спортивної підготовки з гармонійним розвитком особистості вихованців.

Узагальнюючи, слід зазначити, що загальнопедагогічні принципи становлять методологічний фундамент формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, оскільки забезпечують єдність професійної компетентності, педагогічної культури та здатності до інноваційної діяльності.

На підставі власного досвіду пропонуємо характеристику семи *специфічних принципів формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу*, які базуються на загальнопедагогічних, але враховують саме особливості силового спорту: пріоритетності розвитку сили як базової якості, технічної доцільності й безпеки, індивідуалізації силових навантажень, поетапності й прогресивності підготовки, інтеграції психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань, формування професійної рефлексії, змагальності та результативності (рис. 1).





Рис. 1. Специфічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу

- *Принцип пріоритетності розвитку сили як базової якості.* Пауерліфтинг орієнтований на досягнення максимальних силових показників, тому тренер повинен володіти методиками розвитку максимальної сили, вибухової сили та силової витривалості. Педагогічна майстерність полягає у вмінні інтегрувати ці знання в освітній процес, поєднуючи технічну підготовку з фізіологічно обґрунтованими навантаженнями.
- *Принцип технічної доцільності й безпеки.* Оскільки неправильне виконання вправ у пауерліфтингу може призвести до травм, тренер має вміти методично грамотно формувати техніку рухів. Педагогічна майстерність проявляється у здатності пояснювати, демонструвати



та коригувати виконання, створюючи умови для безпечного тренувального процесу.

- *Принцип індивідуалізації силових навантажень.* Різні спортсмени мають різні морфофункціональні характеристики, рівень підготовленості та психоемоційний стан. Тому майбутній тренер повинен уміти адаптувати програми підготовки відповідно до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, що потребує високого рівня педагогічної чутливості.
- *Принцип поетапності й прогресивності підготовки.* Педагогічна майстерність полягає у вмінні планувати розвиток спортсмена поступово, з урахуванням закономірностей адаптації організму до силових навантажень. Це передбачає структурування навчально-тренувального процесу за етапами – від засвоєння базової техніки до виходу на максимальні результати.
- *Принцип інтеграції психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань.* Ефективність тренера-викладача визначається не лише спортивною компетентністю, а й умінням працювати з мотивацією, емоціями та ціннісними орієнтаціями спортсменів. Педагогічна майстерність виявляється у гармонійному поєднанні методики тренувань із формуванням вольових якостей та психологічної стійкості.
- *Принцип формування професійної рефлексії.* Для тренера важливо не тільки навчати, але й постійно аналізувати власні дії, ефективність методів і результативність спортсменів. Педагогічна майстерність у цьому випадку ґрунтується на здатності до самооцінки, корекції підходів та впровадження інновацій.
- *Принцип змагальності та результативності.* Специфіка пауерліфтингу як виду спорту з об'єктивними результатами вимагає



орієнтації освітнього процесу на досягнення конкретних показників. Майстерність тренера проявляється у вмінні поєднувати виховні й навчальні цілі з підготовкою спортсменів до успішної участі у змаганнях, підтримуючи баланс між розвитком особистості й спортивними досягненнями.

Відтак, 7 специфічних принципів формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу узагальнено представлено у таблиці 2:

Таблиця 2

**Специфічні принципи формування педагогічної майстерності
майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу**

Принцип	Сутність	Прояв у діяльності тренера-викладача
Пріоритетності розвитку сили	Орієнтація на формування максимальної, вибухової сили та силової витривалості	Використання спеціалізованих методик розвитку фізичних якостей у поєднанні з педагогічними завданнями
Технічної доцільності й безпеки	Формування правильної техніки виконання вправ і профілактика травматизму	Демонстрація, пояснення та корекція рухів; організація безпечних умов тренування
Індивідуалізації навантажень	Урахування фізіологічних, психологічних і підготовчих особливостей спортсмена	Адаптація програм до рівня розвитку та потреб кожного вихованця
Поетапності й прогресивності	Поступове зростання навантажень і структурованість навчання	Планування підготовки від засвоєння базової техніки до досягнення змагальних результатів
Інтеграції психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань	Поєднання фізичної підготовки з розвитком мотивації та психологічної стійкості	Використання виховних методів у тренувальному процесі; формування вольових якостей
Формування професійної рефлексії	Здатність тренера аналізувати власну діяльність і результати спортсменів	Самооцінка, корекція методів, упровадження інноваційних підходів у тренування



Змагальності результативності	та	Орієнтація на конкретні спортивні досягнення як показник ефективності	Підготовка спортсменів до змагань, виховання психологічної готовності до суперництва
--	-----------	---	---

Наведені специфічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу відображають інтеграцію спортивно-методичних і психолого-педагогічних підходів. Вони забезпечують комплексне поєднання розвитку фізичних якостей із вихованням особистості спортсмена, орієнтують тренера на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, дотримання технічної безпеки, поетапність підготовки та постійну рефлексію професійної діяльності. Реалізація цих принципів сприяє формуванню конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно організовувати освітньо-виховний процес у сфері пауерліфтингу.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що специфічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу відображають інтеграцію педагогічних, психологічних і спортивно-методичних вимог, що забезпечує професійну ефективність та конкурентоспроможність фахівця у сфері силових видів спорту.

З метою демонстрації взаємодії загальнопедагогічних і специфічних принципів формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, презентуємо це у вигляді узагальненої таблиці-моделі (таблиця 3):

Таблиця 3

**Узагальнена модель взаємодії принципів формування педагогічної
майстерності тренера-викладача з пауерліфтингу**

Група принципів	Конкретний принцип	Зміст (характеристика)	Взаємодія у професійній діяльності тренера
Загальнопедагогічні	Науковості	Опора на сучасні досягнення	Поєднання з принципом



		педагогіки та спортивної науки	пріоритетності розвитку сили: наукове обґрунтування методик силової підготовки
	Системності та цілісності	Формування педагогічної майстерності як комплексного утворення	Узгоджується з принципом інтеграції знань: єдність педагогічних і спортивно-методичних аспектів
	Індивідуалізації	Урахування особливостей кожного вихованця	Перетинається з принципом індивідуалізації навантажень у пауерліфтингу
	Свідомості та активності	Усвідомлене ставлення до навчання і розвитку	Доповнює принцип змагальності: формування активної позиції спортсмена
	Єдності теорії і практики	Інтеграція знань та практичного досвіду	Перекликається з принципом технічної доцільності й безпеки
	Гуманізації та виховної спрямованості	Розвиток морально-вольових і ціннісних орієнтацій	Знаходить прояв у принципі змагальності: виховання спортивної культури та чесної боротьби
	Наступності та безперервності	Поступове й системне удосконалення професійних якостей	Узгоджується з принципом поетапності й прогресивності: поступове зростання навантажень і результатів
Специфічні	Пріоритетності розвитку сили як базової якості	Орієнтація на базові фізичні якості	Ґрунтується на науковому та системному підходах
	Технічної доцільності й безпеки	Формування правильної техніки і профілактика травматизму	Реалізується через єдність теорії і практики
	Індивідуалізації силових навантажень	Адаптація програм підготовки	Спирається на загальний принцип індивідуалізації



	Поетапності й прогресивності підготовки	Поступове ускладнення підготовки	Відповідає принципу наступності й безперервності
	Інтеграції психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань	Поєднання методики спорту та педагогіки	Взаємодіє із системністю та цілісністю
	Формування професійної рефлексії	Аналіз власної діяльності тренера	Посилює принцип свідомості та активності
	Змагальності та результативності	Орієнтація на спортивні досягнення	Гармонізується з гуманізацією та виховною спрямованістю

Така модель показує, що загальнопедагогічні принципи є фундаментом, а специфічні – їх практичною модифікацією з урахуванням особливостей пауерліфтингу. Взаємодія цих рівнів принципів забезпечує цілісне формування педагогічної майстерності тренера-викладача.

Під час наукового пошуку з'ясовано, що сучасні зміни в освітній і спортивній сферах висувають до тренера-викладача вимогу не лише володіти глибокими професійними знаннями, а й уміти результативно впроваджувати інноваційні, зокрема цифрові, освітні технології. Застосування цифрових інструментів у процесі формування педагогічної майстерності тренера-викладача з пауерліфтингу набуває особливої значущості, оскільки забезпечує комплексний підхід до організації навчання, контролю, аналізу та стимулювання спортсменів у контексті розвитку цифрового суспільства.

Цифрові інструменти значною мірою змінюють характер тренерсько-викладацької діяльності, розширюючи її можливості в аспектах організації навчального процесу, візуалізації технічних елементів вправ, збору й обробки біомеханічних та фізіологічних показників, а також здійснення зворотного зв'язку зі спортсменами. Використання мобільних застосунків, відеоаналізу, онлайн-платформ, цифрових щоденників тренувань та трекерів продуктивності



дозволяє тренеру не лише персоналізувати підготовку, а й обґрунтовано приймати педагогічні рішення, спираючись на об'єктивні дані.

Особливої актуальності цифрові технології набувають у контексті дистанційної підготовки спортсменів, змішаного навчання, а також підтримки постійної взаємодії між тренером і спортсменом поза межами тренувального залу. Такий підхід сприяє розвитку навичок саморегуляції, самоаналізу та самонавчання у здобувачів спортивної освіти, що, у свою чергу, є ознакою якісної педагогічної взаємодії (Гриньова, Кононец, 2025; Новописьменний, 2024).

Формування педагогічної майстерності тренера-викладача з пауерліфтингу в цифровому середовищі також передбачає розвиток медіаграмотності, уміння критично оцінювати інформаційні ресурси, створювати авторські цифрові продукти (відеоуроки, методичні матеріали, віртуальні тренажери) та ефективно організовувати освітню взаємодію в соціальних мережах (рис. 2) або через спеціалізовані платформи (наприклад, Coach's Eye, MyLift, TrainHeroic тощо).

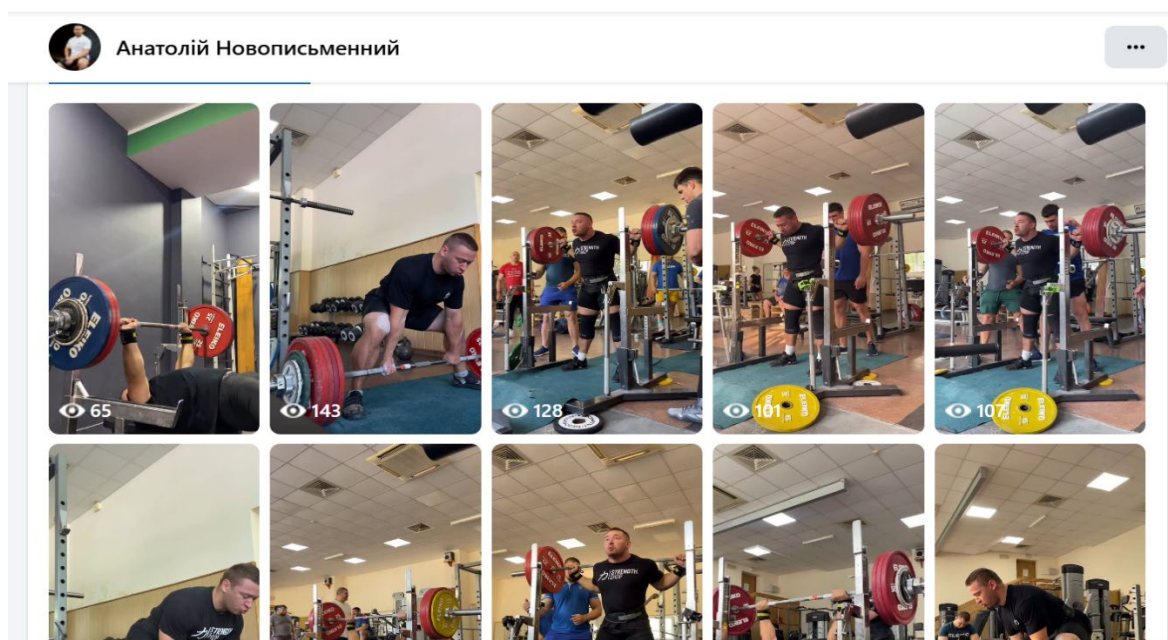


Рис. 2. Авторські відео занять з пауерліфтингу від А. Новописьменного в соціальних мережах



Цифрові технології сприяють розширенню дидактичних можливостей тренера-викладача, надаючи доступ до різноманітних освітніх ресурсів, актуальних науково-методичних матеріалів, відеоматеріалів з техніки виконання вправ, аналітики рухів, а також онлайн-курсів підвищення кваліфікації. У межах ресурсно-орієнтованого підходу це дозволяє тренеру формувати та вдосконалювати індивідуальну освітню траєкторію, опираючись на власні професійні цілі та доступні ресурси.

Окрім того, цифрові платформи забезпечують ефективну взаємодію у форматі «тренер – спортсмен – освітнє середовище», сприяючи формуванню партнерської педагогіки, що є важливою складовою майстерності сучасного викладача. У межах ресурсного підходу, педагог виступає не лише джерелом знань (Кононець, 2024), а й фасилітатором доступу до ресурсів, координатором освітнього простору та ментором, що супроводжує особистісно-професійний розвиток спортсмена. Тож, цифрові технології виступають не лише засобом оптимізації тренувального процесу, а й важливим чинником професійного зростання та педагогічної майстерності тренера-викладача. Їх інтеграція у тренерсько-освітню діяльність відповідає викликам сучасного спортивного середовища та сприяє формуванню нового типу фахівця — цифрово компетентного, методично озброєного й педагогічно гнучкого. Водночас, цифрові технології в умовах ресурсно-орієнтованої освіти відіграють ключову роль у формуванні педагогічної майстерності тренера-викладача з пауерліфтингу, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, індивідуалізації підходів, розвитку самоосвітніх стратегій і реалізації потенціалу всіх учасників освітньої взаємодії.

На основі вивчення праць науковців (О. Андрійчук, Г. Безверхня, І. Григус, В. Жамардій, Н. Кононець, О. Маркова, Н. Пангелова, Д. Харіна, Н. Степанченко, Т. Чижик, О. Школа, В. Язловецький, О. Язловецька, Е. Kiess, R. Żukowski, R. Martens та ін.) пропонуємо модель формування педагогічної майстерності



майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, яку складають такі блоки: *цільовий, принциповий, змістовий, організаційно-процесуальний та результативний.*



Рис. 3. Модель формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу

1. Цільовий блок віддзеркалює мету – формування педагогічної майстерності як інтегрованої професійно-особистісної якості, що включає:

- педагогічні знання та методичні вміння;
- здатність до індивідуалізації підготовки спортсменів;
- розвиток комунікативних, організаторських і мотиваційних компетентностей;
- готовність до використання цифрових технологій у тренувальному та освітньому процесі.

2. Принциповий блок уміщує загальнопедагогічні (науковості, системності та цілісності, індивідуалізації, свідомості та активності, єдності теорії і практики, гуманізації та виховної спрямованості, наступності й безперервності) та



специфічні принципи формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, які базуються на загальнопедагогічних, але враховують саме особливості силового спорту (пріоритетності розвитку сили як базової якості, технічної доцільності й безпеки, індивідуалізації силових навантажень, поетапності й прогресивності підготовки, інтеграції психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань, формування професійної рефлексії, змагальності та результативності).

Також блок ураховує цифровий компонент у формуванні педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, а саме: принцип цифрової інтегрованості, який зумовлює органічне використання сучасних цифрових засобів (відеоаналіз техніки, мобільні додатки для моніторингу навантажень, онлайн-платформи для навчання, віртуальні тренажери тощо).

3. Змістовий блок віддзеркалює:

- психолого-педагогічну підготовку: психологія спорту, педагогіка вищої школи, методика викладання.
- фахову підготовку: теорія та методика пауерліфтингу, спортивна медицина, біомеханіка силових вправ.
- методичну підготовку: складання індивідуальних планів тренувань, контроль і корекція техніки.
- формування цифрової компетентості: використання програм для планування й аналізу тренувань (Strong, MyLift, Trainerize тощо), застосування відеоаналізу рухів, ведення електронного щоденника спортсмена, використання онлайн-курсів та VR-тренажерів.

4. Організаційно-процесуальний блок представлений етапами формування педагогічної майстерності:

Ознайомчо-теоретичний етап – засвоєння базових педагогічних, психологічних і фахових знань.



Практико-орієнтований етап – моделювання педагогічних і тренерських ситуацій, відеотренінги, мікрОВикладання, коучингові технології, кейси «Педагогічні рішення у роботі тренера-викладача», застосування цифрових платформ для самоконтролю й контролю спортсменів, змішане навчання, технології ресурсно-орієнтованого навчання, саморегуляційні методики тощо.

Творчо-рефлексивний етап – аналіз власного досвіду тренерської практики, рефлексія, розробка інноваційних методик із використанням цифрових технологій.

Змагально-професійний етап – інтеграція у професійне середовище через організацію та супровід змагань, участь у науково-практичних конференціях, створення цифрового портфоліо тренера.

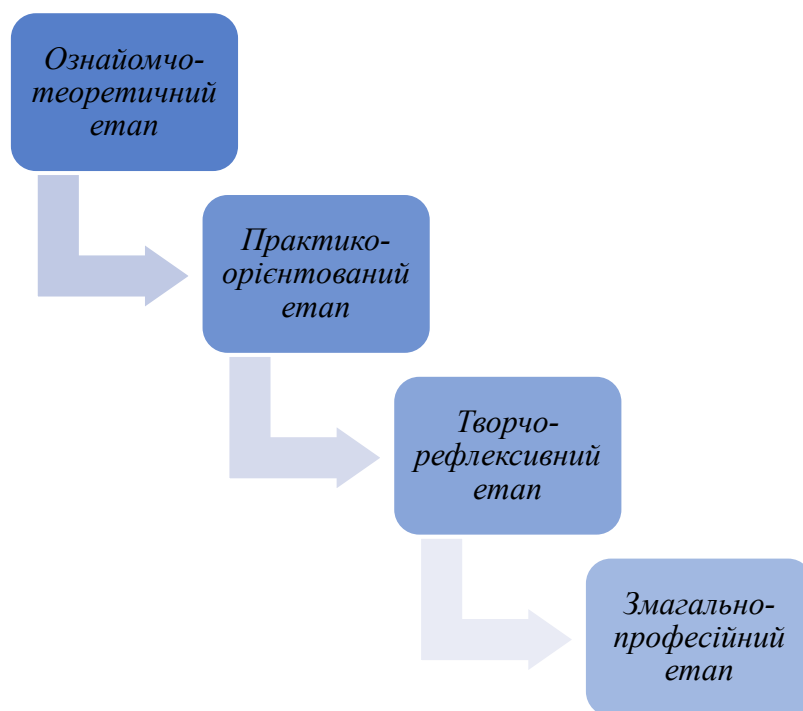


Рис. 4. Етапи формування педагогічної майстерності

5. *Результативний блок* відбиває очікувані результати:

- сформована педагогічна майстерність (знання, уміння, професійна рефлексія, комунікативні навички);



- готовність забезпечувати безпечний та ефективний тренувальний процес;
- володіння цифровими технологіями для підвищення результативності й контролю навантажень;
- здатність інтегрувати педагогічні й спортивно-методичні знання в єдину систему професійної діяльності.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що педагогічна майстерність майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу є інтегративним критерієм його професійної готовності, який поєднує засвоєння загальнопедагогічних принципів і їх адаптацію до специфіки силових видів спорту. Доведено, що саме педагогічна майстерність забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу та сприяє гармонійному особистісному розвитку вихованців. Систематизовано загальнопедагогічні принципи формування педагогічної майстерності майбутніх тренерів-викладачів з пауерліфтингу (науковості, системності й цілісності, індивідуалізації, свідомості та активності, єдності теорії і практики, гуманізації та виховної спрямованості, наступності та безперервності). Водночас обґрунтовано необхідність їхнього доповнення специфічними принципами, що враховують особливості силового спорту: пріоритетність розвитку сили, технічну доцільність і безпеку, індивідуалізацію силових навантажень, поетапність і прогресивність підготовки, інтеграцію психолого-педагогічних і спортивно-методичних знань, формування професійної рефлексії, змагальність і результативність.

Запропонована модель формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу, яка включає цільовий, принципівий, змістовий, організаційно-процесуальний та результативний блоки, дає змогу комплексно організувати підготовку фахівця відповідного профілю. Її застосування створює підґрунтя для підвищення ефективності



освітнього процесу та формування конкурентоспроможних фахівців у галузі силових видів спорту.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність інтегративного підходу до формування педагогічної майстерності майбутніх тренерів-викладачів з пауерліфтингу та окреслюють перспективи подальших наукових пошуків, зокрема у напрямі практичної реалізації запропонованої моделі в системі професійної підготовки; розроблення цифрових освітніх інструментів і технологій (онлайн-платформи, симуляційні програми, мобільні додатки) для удосконалення навчально-тренувального процесу та розвитку професійної рефлексії майбутніх тренерів; інтеграції міждисциплінарних підходів шляхом поєднання педагогічних, психологічних, фізіологічних і спортивно-методичних знань у формуванні цілісної системи професійної підготовки; дослідження індивідуальних траєкторій розвитку педагогічної майстерності, зокрема в контексті гендерних особливостей, вікових характеристик та рівня спортивного досвіду студентів; вивчення впливу інноваційних тренувальних методик і технологій контролю фізичної підготовленості на підвищення ефективності професійної діяльності тренера-викладача.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Я., Григус І. М. Аналіз дисертаційних робіт з фізичного виховання та спорту за період з 1998 по 2008 роки. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 3-8.
2. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
3. Гололобова О. Д., Кононець Н. В. Цифрові уроки педагогічної майстерності: кейс «Педагогічні рішення у сучасному освітньому середовищі». *Педагогічна майстерність майбутнього вчителя: поступ, становлення, удосконалення і зростання : матеріали Міжнар. наук.-практ.*



форуму (м. Полтава, 5 червня 2025 р.) / за ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С. 719-721.

4. Гриньова М., Кононец, Н. Саморегуляція у ресурсно-орієнтованій освіті: монографія. Полтава: Видавництво Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 2025. 356 с.

5. Кононец Н. В. Педагогічна майстерність викладача у контексті впровадження інтеграційної моделі змішаного навчання «SmartBlend: коучинг – консалтинг – контроль». *Педагогічна майстерність майбутнього вчителя: поступ, становлення, удосконалення і зростання : матеріали Міжнар. наук.-практ. форуму* (м. Полтава, 5 червня 2025 р.) / за ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С.154-158.

6. Кононец Н. В. Ресурсно-орієнтоване навчання в дії: дидактичні умови реалізації ефективних навчальних стратегій. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXXI КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 110 річниці університету* (м. Полтава, 30–31 травня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2024. С. 25-28.

7. Кононец Н.В. Педагогіка партнерства як ключовий напрям реалізації успішного освітнього менеджменту. *Інноваційні аспекти освітнього та проєктного менеджменту: досвід А. Макаренка в діалозі із сучасністю : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.)*. «Управлінська майстерність керівника закладу освіти», «Управління проєктами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації», «Управління інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві» : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінарів (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 63-66.



8. Лайчук А. М. Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл : дис. ...д-ра філософії. Житомир, 2021. 272 с.
9. Новописьменний А. М. Педагогічні аспекти формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах із пауерліфтингу. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю* (18-19 квітня 2024) ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 167-168.
10. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 76-81.
11. Педагогіка спорту. Навчальна програма / Н. І. Степанченко. Львів, 2014. - 13 с.
12. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 128 с.
13. Чижик Т. Г. Сучасні напрямки наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. 2016. № LXIX. Том 1. С. 101-105.
14. Язловецька О. В. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. Вип. 67. Кропивницький, 2018. С. 115–120.
15. Язловецький В. С., Маркова О. В., Язловецька О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кіровоград : ПП «Ексклюзив-Систем», 2014. 204 с.



16. Kiess E. Erfolgskonzept Personal Training : Selbständigkeit, Marketing, Trainingsplanung. Eginhard Kiess. Düsseldorf : VDM-Verl. Müller, 2003. 350 s.
17. Nataliia Kononets, Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Svitlana Vdovych, Petro Kyzim, Nataliya Batieieva, Olena Vasylenko (2021). Formation of health saving competence of future fitness trainers through the intensification of their research work. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(4). 80–89.
18. Nataliia Kononets, Iryna Denysovets, Liudmyla Derevianko, Tetiana Blahova, Oleksandr Zhyrov, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy. (2022). Resource-Based Learning Of Students In The System Of Cross-Cultural Training Of Future Specialists In Fitness And Recreation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 13(1). 41–50.
19. Rainer Martens. Successful coaching. 4th ed. United States : Human Kinetics, 2013. 443 p.
20. Żukowski R. Kształcenie i doskonalenie zawodowe instruktorow I trenerow : Stan aktualny – perspektywy rozwiązań. *Trening*. 2001. № 1. S. 19–25.

