

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

ЧАЙКА ВЛАДИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ

**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА**

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
Групи ФКСм-22
ЧАЙКА В.С.

Науковий керівник:
к.фіз.вих, доцент, С. Т. Сапрун

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«__»_____20__р.

Завідувач кафедри

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА	6
1.1. Еволюція фізкультурно-оздоровчих технологій у системі професійної освіти, їх сутність та класифікація	6
1.2. Методичні підходи до впровадження технологій у підготовку тренерів-викладачів	12
1.3. Зарубіжний та вітчизняний досвід застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій	17
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА	25
2.1. Оцінка структури підготовки сучасного тренера-викладача у закладі вищої освіти та модель застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі	25
2.2. Критерії, показники та рівні готовності майбутніх тренерів до впровадження оздоровчих технологій	31
2.3. Експериментальне дослідження ефективності впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій	36
РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ	41
3.1. Інноваційні напрями розвитку wellness-освіти в Україні, інтеграція міждисциплінарних підходів та вдосконалення змісту освітніх програм	41
3.2. Міжнародна співпраця і глобальні тренди у сфері спортивної освіти	48
ВИСНОВКИ	53
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глибокими трансформаційними процесами у сфері освіти, науки й спорту, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів до підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту. У цих умовах особливої актуальності набуває питання підготовки тренера-викладача нового типу – компетентного, інноваційно мислячого, здатного інтегрувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у навчально-тренувальний процес, орієнтований на розвиток фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.

Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки тренера-викладача є однією з провідних тенденцій світової спортивної науки. В умовах цифровізації освітнього простору, розвитку wellness- та fitness-індустрії, інтеграції цифрових і біомеханічних технологій у спорті, підготовка майбутнього тренера потребує переосмислення змісту, форм і методів навчання. Важливо не лише формувати у здобувачів освіти професійні знання та навички, а й виховувати культуру здоров'я, вміння працювати з інноваційними оздоровчими системами, цифровими засобами моніторингу стану організму, технологіями біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback), VR- і AR-середовищами для тренувань.

Актуальність дослідження зумовлюється потребою оновлення парадигми професійної підготовки тренера-викладача відповідно до вимог Європейської рамки кваліфікацій, стандартів професійної компетентності тренера, рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та провідних спортивних інституцій (ICSSPE, NSCA, EHF). Недостатня методична розробленість питань інтеграції сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему підготовки фахівців фізичної культури, а також відсутність єдиної моделі формування оздоровчо-орієнтованих компетентностей тренера-викладача вимагають проведення комплексного наукового дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки тренера-викладача, визначити педагогічні умови, методичні засади та організаційні моделі їх впровадження.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні основи фізкультурно-оздоровчих технологій у системі професійної підготовки фахівців фізичної культури;
- класифікувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та визначити можливості їх застосування у підготовці тренера-викладача;
- вивчити зарубіжний і вітчизняний досвід використання сучасних технологій у спортивній освіті;
- розробити модель впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес професійної підготовки тренера-викладача;
- провести педагогічний експеримент і визначити ефективність запропонованої моделі;
- сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти фізкультурного профілю.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та педагогічні умови їх ефективного використання у підготовці тренера-викладача.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів: теоретичний аналіз і синтез науково-методичних джерел; педагогічне спостереження; анкетування й опитування; експертне оцінювання; педагогічний експеримент; методи математичної статистики для перевірки достовірності отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовку тренера-викладача; уточненні сутності поняття «фізкультурно-оздоровчі технології у професійній освіті»;

розробленні структурно-функціональної моделі підготовки тренера з урахуванням wellness-, fitness-, digital- та health-технологій; визначенні критеріїв і показників готовності майбутніх тренерів до використання цих технологій у професійній діяльності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження запропонованої моделі та методичних рекомендацій у навчальний процес факультетів фізичного виховання і спорту закладів вищої освіти. Результати дослідження можуть бути використані при розробленні освітніх програм, курсів підвищення кваліфікації тренерів, створенні цифрових навчально-методичних комплексів з фізкультурно-оздоровчих технологій, а також для вдосконалення системи професійної підготовки фахівців спортивної галузі відповідно до європейських стандартів якості освіти.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

1.1. Еволюція фізкультурно-оздоровчих технологій у системі професійної освіти, їх сутність та класифікація

Розвиток фізкультурно-оздоровчих технологій у системі підготовки фахівців фізичної культури є результатом багатовікового пошуку шляхів гармонізації фізичного, психічного та соціального розвитку людини. Початкові етапи формування оздоровчих систем пов'язані з класичною гімнастикою, лікувальною фізкультурою та методиками природного зміцнення організму (Й. Г. Песталоцці, Ф. Ян, П. Лесгафт). У ХХ столітті відбулося розширення поняття «оздоровча фізична культура», воно стало інтегрувати не лише рухову активність, але й психофізіологічні, соціальні та інформаційні компоненти здоров'я. Починаючи з другої половини ХХ століття, науковий прогрес у галузі медицини, педагогіки, біомеханіки та психології сприяв становленню «цілісних технологічних підходів до формування здорового способу життя. Поступово з'явилися нові напрями: аеробіка (Д. Купер), фітнес-тренування (К. Фрейман), пілатес, калланетика, йога-терапія, кінезіологічні практики, які трансформувалися у складові сучасних wellness-програм» [26].

У ХХІ столітті розвиток цифрових технологій, біосенсорних систем і засобів дистанційного моніторингу фізичної активності привів до появи концепції «цифрового здоров'я (Digital Health)». Цей напрям поєднує інноваційні ІТ-рішення (смарт-трекери, біомонітори, мобільні додатки) з традиційними принципами фізичного виховання [11]. Такі підходи активно інтегруються у систему підготовки тренера-викладача, що вимагає оновлення методичних засад спортивної освіти, орієнтованих на індивідуалізацію, безпечність і результативність фізкультурно-оздоровчих занять.

«Під фізкультурно-оздоровчими технологіями розуміють цілісну систему методичних, організаційних та інформаційних засобів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану, підвищення працездатності, профілактику захворювань та формування культури здоров'я особистості» [9]. Для тренера-викладача ці технології стають не лише предметом вивчення, а й професійним інструментом, що визначає ефективність педагогічного впливу.

Поняття «фізкультурно-оздоровчі технології» у сучасній спортивній науці трактується як «сукупність науково обґрунтованих методів, прийомів, засобів і форм організації рухової діяльності, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток здоров'я людини, оптимізацію її фізичного стану, працездатності та психоемоційної рівноваги» [7]. В основі цих технологій лежить принцип системності – цілеспрямоване поєднання педагогічних, медико-біологічних, психологічних і інформаційних компонентів, що забезпечують комплексний оздоровчий ефект.

На відміну від традиційних методик фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі технології мають інноваційний характер і орієнтуються на індивідуальні потреби особистості. Їхня сутність полягає у «технологізації процесу формування здорового способу життя, тобто у створенні керованих, науково структурованих систем впливу на організм через рухову активність, психічну регуляцію, раціональне харчування, відновлення та соціальну взаємодію» [13].

У контексті підготовки тренера-викладача фізкультурно-оздоровчі технології виконують подвійну функцію:

- 1) «виступають предметом навчання, який формує професійну компетентність у сфері оздоровчої діяльності» [35];
- 2) «є засобом педагогічного впливу, що забезпечує гармонійний розвиток особистості самого майбутнього тренера» [40].

Сучасна наукова література (М. Дутчак, В. Григоренко, О. Андреева, S. Biddle, J. Weineck, T. Vompa) дозволяє виділити кілька основних підходів до розуміння сутності цих технологій:

- педагогічний підхід, який розглядає фізкультурно-оздоровчі технології як педагогічну систему управління розвитком фізичних і психічних якостей;
- «медико-біологічний підхід, що акцентує увагу на відновленні фізіологічних функцій, профілактиці хвороб, формуванні стійкості до навантажень» [6];
- соціально-психологічний підхід, який визначає оздоровчу діяльність як чинник соціалізації, адаптації та емоційного благополуччя;
- «інформаційно-технологічний підхід, що передбачає використання цифрових інструментів для контролю, аналізу та оптимізації фізичної активності» [21].

На основі узагальнення сучасних наукових підходів і практичних моделей тренерської діяльності можна запропонувати класифікацію фізкультурно-оздоровчих технологій, яка відображає їх структурно-змістову специфіку, функціональне призначення та рівень інноваційності (табл. 1.1).

Так, рухово-орієнтовані технології базуються на «системі рухових дій, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості)» [24]. До них належать традиційні та інноваційні методики: фітнес, функціональний тренінг, кросфіт, табата, пілатес, йога, стретчинг, аквафітнес, нордична ходьба, спортивно-ігрові програми (табл. 1.1). Їхній педагогічний ефект полягає у створенні різнобічного рухового досвіду, розвитку культури руху й формуванні позитивного ставлення до фізичної активності.

Рекреаційно-відновлювальні технології спрямовані на профілактику перевтоми, відновлення після фізичних навантажень і збереження працездатності. У практиці тренера-викладача вони реалізуються через «технології масажу, сауни, гідротерапії, релаксаційного тренінгу, SPA-програм, відновлювальної фізичної культури. У сучасних умовах до цієї групи належать також методики active rest – активного відпочинку в природному середовищі, спортивно-туристичні та outdoor-програми» [10].

Основні групи фізкультурно-оздоровчих технологій у сучасній
спортивній науці

№	Група фізкультурно-оздоровчих технологій	Зміст і характеристика	Приклади застосування у підготовці тренера-викладача
1	Рухові технології	Система спеціально організованих вправ, тренувальних методик та програм, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей і формування культури руху.	Фітнес, аеробіка, функціональний тренінг, пілатес, йога, стретчинг, аквафітнес, нордична ходьба.
2	Оздоровчо-рекреаційні технології	Технології, що поєднують фізичні вправи з активним відпочинком, реабілітацією, профілактикою перевтоми та відновленням після навантажень.	Програми рекреаційного фітнесу, SPA- і wellness-програми, технології відновлення після тренувань, адаптивний спорт.
3	Психофізичні технології	Комплекс методів, спрямованих на гармонізацію психічного і фізичного стану, розвиток саморегуляції, емоційної стабільності та стресостійкості.	Аутогенне тренування, дихальні вправи, релаксаційні практики, медитаційні техніки, тілесно-орієнтована терапія, майндфулнес.
4	Інформаційно-цифрові технології	Засоби цифрового контролю, моніторингу, аналізу фізичної активності й стану здоров'я, що забезпечують об'єктивну оцінку ефективності тренувань.	Використання фітнес-трекерів, смарт-браслетів, мобільних додатків, платформ дистанційного навчання, VR/AR-тренувань.
5	Соціально-комунікаційні технології	Технології, орієнтовані на соціальну взаємодію, командну роботу, створення позитивного емоційного середовища та мотиваційного клімату у колективах.	Корпоративний фітнес, командні wellness-програми, спортивні марафони, коучинг і мотиваційні тренінги для майбутніх тренерів.

Джерело: систематизація подана автором на основі узагальнення сучасних наукових підходів [11; 16; 39; 42]

Психофізіологічні та психорегуляційні технології базуються на єдності фізичного та психічного станів людини. Їх головна мета «гармонізація нервово-психічних процесів, розвиток здатності до саморегуляції, управління емоціями й концентрації уваги. Основними засобами виступають дихальні техніки (пранаяма, Войта-тренінг), аутогенне тренування, прогресивна релаксація, арт-

терапія, майндфулнес-практики, біологічний зворотний зв'язок (Biofeedback)» [43]. Для тренера ці технології мають важливе значення у формуванні професійної стресостійкості та педагогічної стабільності.

Інформаційно-цифрові технології охоплюють використання смарт-технологій, цифрових платформ і програм для об'єктивного контролю та планування тренувального процесу. Прикладами є фітнес-трекери, GPS-моніторинг, системи аналізу рухів (SmartCoach, Kinovea), віртуальні тренувальні симулятори (Virtual Gym, Oculus Fitness). Ці технології відкривають нові можливості для індивідуалізації навчання, збору даних і наукової аналітики у спортивній освіті. В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес – програми. Таке різноманіття фітнес – програми визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес – програми практично не обмежена [36].

«Соціально-комунікаційні технології відображають соціальний аспект оздоровчої діяльності. Вони спрямовані на формування командної взаємодії, розвиток комунікативних навичок, створення позитивного емоційного мікроклімату в групі» [15]. До них належать групові фітнес-програми, корпоративний фітнес, wellness-марафони, спортивні флешмоби, коучинг і менторинг. У підготовці тренера-викладача ці технології формують лідерські якості, педагогічну емпатію та вміння мотивувати інших.

«Комплексні (інтегративні) технології це міждисциплінарні системи, що поєднують кілька підходів: рухову активність, психорегуляцію, раціональне харчування, цифровий контроль і соціальну взаємодію. До таких відносять wellness-концепцію, health & lifestyle-coaching, програму Fitness Medicine, інтегровані оздоровчі кластери (wellbeing platforms)» [18]. Вони забезпечують

цілісний підхід до підготовки тренера, орієнтований на формування здоров'язбережувальної культури особистості. Кожна з цих груп має власні педагогічні та методичні особливості. Ефективна підготовка тренера-викладача передбачає формування вміння поєднувати їх відповідно до цілей навчального процесу, вікових та індивідуальних особливостей контингенту.

Отже, фізкультурно-оздоровчі технології у сучасній спортивній науці це динамічна, багаторівнева система, яка охоплює біологічні, психологічні, соціальні та технологічні аспекти розвитку людини. Вони є фундаментом формування професійної компетентності майбутнього тренера-викладача, оскільки сприяють розвитку його здатності інтегрувати знання з різних сфер: педагогіки, медицини, інформаційних технологій і психології здоров'я. На сьогодні «фізкультурно-оздоровчі технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості» [17]. Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що використовуються в сучасній фітнес-індустрії, виокремлюють такі: функційний тренінг, зумба, кросфіт, стретчинг, аквафітнес, аероданс, спінбайк-аеробіка, йога, пілатес, постуральний тренінг тощо. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми та фізкультурно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини

Розуміння сутності та класифікації цих технологій дозволяє будувати сучасні навчальні програми з урахуванням принципів індивідуалізації, наукової доказовості, безпечності та інноваційності, що відповідають вимогам європейської спортивної освіти й стандартам якості підготовки тренерських кадрів нового покоління.

1.2. Методичні підходи до впровадження технологій у підготовку тренерів-викладачів

Методичні засади впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему професійної підготовки тренерів-викладачів становлять складну педагогічну систему, спрямовану на формування компетентного, інноваційно мислячого фахівця, здатного інтегрувати знання з фізичної культури, медицини, психології та інформаційних технологій. У процесі професійної підготовки тренера важливо не лише ознайомити майбутніх фахівців із науковими основами оздоровчих технологій, а й сформувати в них уміння самостійно проєктувати, впроваджувати та оцінювати ефективність таких технологій у навчально-тренувальній практиці.

Сучасна спортивна педагогіка розглядає впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій як поетапний, структурований процес, що включає:

- 1) «аналітико-діагностичний етап – визначення потреб студентів, рівня їхньої фізичної підготовленості та мотивації до здоров'язбереження» [1];
- 2) «проєктувальний етап – вибір та адаптація технологій відповідно до індивідуальних особливостей контингенту» [24];
- 3) технологічно-реалізаційний етап – безпосереднє застосування методик у навчальному процесі;
- 4) «контрольно-аналітичний етап – оцінка результативності, моніторинг фізичних і психофізіологічних показників, корекція навчальних програм» [20].

Для забезпечення науково-методичної цілісності процесу впровадження оздоровчих технологій у підготовку тренерів-викладачів необхідно спиратися на комплекс взаємодоповнюючих підходів, які визначають структуру, логіку та спрямованість освітнього процесу (табл. 1.2). Системний підхід передбачає розгляд процесу підготовки тренера як цілісної системи, що об'єднує цілі, зміст, форми, методи, засоби й результати навчання. У контексті оздоровчих технологій він дає змогу побудувати інтеграційну модель освіти.

Таблиця 1.2

Методичні підходи до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовку тренера-викладача

№	Методичний підхід	Основна ідея	Педагогічне значення	Приклади реалізації у процесі підготовки тренера-викладача
1	Системний підхід	Розгляд освітнього процесу як цілісної системи, у якій оздоровчі технології є невід'ємним компонентом професійної компетентності.	Забезпечує взаємозв'язок між теоретичною, практичною, психолого-педагогічною та фізіологічною підготовкою майбутнього тренера.	Формування інтегрованих навчальних модулів «Оздоровчі системи в освіті», «Технології здоров'язбереження у спорті».
2	Компетентнісний підхід	Орієнтація навчального процесу на формування професійних компетентностей, що забезпечують готовність до впровадження оздоровчих технологій.	Розвиває здатність майбутніх тренерів застосовувати сучасні wellness-, fitness- і digital-технології у професійній діяльності.	Розроблення компетентнісних карт тренера; інтеграція кейс-методів у підготовку.
3	Особистісно орієнтований підхід	Визнання особистості студента як активного суб'єкта навчання та саморозвитку.	Сприяє формуванню мотивації до збереження здоров'я, розвитку індивідуальних здібностей і креативності.	Використання індивідуальних навчальних траєкторій, персоналізованих wellness-програм.
4	Інноваційний підхід	Використання новітніх технологій, наукових досягнень і цифрових засобів контролю фізичного стану.	Підвищує ефективність навчального процесу, забезпечує науково-технічну інтеграцію спорту та освіти.	Впровадження VR/AR-тренувань, біомоніторингу, мобільних додатків для контролю навантаження.
5	Діяльнісний підхід	Акцент на активній участі студентів у практичній, дослідницькій та тренерській діяльності.	Формує професійні вміння, самостійність і відповідальність за результати власної роботи.	Проведення студентських тренувальних проєктів, участь у волонтерських wellness-заходах, самостійне моделювання тренувальних програм.
6	Інтегративний підхід	Поєднання різних галузей знань – педагогіки, психології, біомеханіки, ІТ, менеджменту.	Забезпечує цілісність формування професійної готовності тренера до оздоровчої діяльності.	Створення міждисциплінарних освітніх модулів «Психологія оздоровлення», «Інноваційні технології у спорті».

Джерело: систематизація подана автором на основі узагальнення [11; 16; 39; 42]

У такій інтеграційній моделі кожен компонент (педагогічний, біомедичний, психологічний, інформаційний) виконує визначену функцію. «Системне мислення дозволяє формувати у студентів цілісне бачення ролі фізичної культури у розвитку здоров'я людини, розуміння взаємозв'язків між фізіологічними процесами, руховою активністю та психоемоційним станом» [31]. Прикладом реалізації системного підходу є модульно-компетентнісна структура навчального процесу, де теоретичні знання безпосередньо підкріплюються практичними заняттями з використанням wellness- і fitness-технологій.

Компетентнісний підхід є основним методичним принципом сучасної освіти у сфері фізичної культури. Його сутність полягає у «формуванні в майбутніх тренерів професійних компетентностей, що дозволяють ефективно впроваджувати оздоровчі технології у різних умовах. До таких компетентностей належать: оздоровчо-педагогічна компетентність (уміння планувати й проводити заняття з урахуванням принципів здоров'язбереження)» [19]; інформаційно-цифрова компетентність (володіння цифровими інструментами моніторингу та аналізу фізичних показників); психолого-комунікативна компетентність (здатність до мотивації, консультування, створення позитивного емоційного клімату); «науково-дослідницька компетентність (уміння здійснювати аналіз, експериментальну перевірку та корекцію технологій)» [33]. Формування цих компетентностей відбувається через впровадження інтерактивних форм навчання: тренінгів, майстер-класів, кейс-методів, проєктного навчання, симуляцій тренувального процесу.

Особистісно орієнтований підхід базується на визнанні пріоритету особистості студента у навчальному процесі. Він передбачає врахування індивідуальних можливостей, темпу навчання, стилю сприйняття інформації та рівня фізичного розвитку кожного здобувача освіти. «У межах особистісно орієнтованого підходу фізкультурно-оздоровчі технології набувають індивідуального характеру – студент має змогу самостійно вибирати оздоровчі засоби, планувати фізичне навантаження, аналізувати власний прогрес за

допомогою цифрових платформ і фітнес-трекерів» [27]. Важливу роль відіграє створення мотиваційно-ціннісного середовища, у якому майбутній тренер усвідомлює значення здоров'я як особистісної та професійної цінності.

Інноваційний підхід забезпечує модернізацію освітнього процесу шляхом інтеграції сучасних технологічних, цифрових і методичних інновацій. Його реалізація полягає у впровадженні смарт-технологій, систем біомоніторингу, дистанційного навчання, віртуальних тренувальних середовищ, а також у використанні інтерактивних освітніх платформ «MyWellness Cloud», «Trainerize», «CoachEye». Використання інноваційних технологій дозволяє: індивідуалізувати навчання; забезпечити науково обґрунтований контроль тренувальних навантажень; формувати цифрову культуру майбутніх тренерів; адаптувати освітній процес до вимог часу.

Діяльнісний підхід передбачає формування у студентів активної позиції у процесі навчання, розвиток їхньої здатності до самостійної професійної діяльності, творчості й відповідальності. Важливим є принцип «навчання через дію» [2], коли засвоєння оздоровчих технологій відбувається не лише теоретично, а через практичний досвід.

З цією метою в освітній процес інтегруються такі форми роботи, як практикуми у фітнес-центрах, проектування власних wellness-програм, участь у реальних спортивно-оздоровчих заходах, стажування у тренерських клубах. Такий підхід сприяє переходу від знаннєвої парадигми до компетентнісної, формуючи здатність до самостійного прийняття рішень і рефлексії власної діяльності.

Інтегративний підхід є базовим у формуванні цілісної підготовки тренера, адже він поєднує знання з різних наук – педагогіки, анатомії, фізіології, біомеханіки, психології, інформатики. У цьому контексті оздоровчі технології розглядаються як інтердисциплінарна платформа, що об'єднує природничо-наукові й гуманітарні дисципліни. Наприклад, навчальні курси «Цифрові технології у фізичній культурі», «Психологія здоров'я», «Фітнес і відновлення» можуть бути інтегровані у спільний освітній модуль, що забезпечує формування

комплексних знань і навичок. Інтеграція сприяє підвищенню рівня адаптивності майбутнього тренера до різних професійних ситуацій.

Таким чином, методичні підходи до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій формують педагогічну архітектоніку сучасної тренерської освіти. «Вони забезпечують перехід від репродуктивної моделі навчання до інноваційно-компетентнісної, у якій майбутній тренер виступає активним суб'єктом професійного становлення» [16]. Поєднання системного, компетентнісного, особистісно орієнтованого, інноваційного, діяльнісного та інтегративного підходів створює методологічну основу для підготовки фахівця нового покоління – тренера-викладача, здатного ефективно реалізовувати сучасні оздоровчі технології в освіті, спорті та суспільстві загалом.

У практиці підготовки тренерів доцільно застосовувати модульно-компетентнісну систему, яка передбачає включення до навчальних планів спеціальних модулів: «Сучасні фітнес-технології та wellness-програми»; «Інноваційні цифрові засоби контролю фізичного стану»; «Психофізіологічні технології у тренерській діяльності»; «Технології формування культури здоров'я» [36]. Такі модулі дозволяють інтегрувати теоретичну і практичну підготовку, формуючи у студентів не лише знання про сучасні технології, але й здатність ефективно їх використовувати в роботі з різними контингентами.

Ефективність впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій безпосередньо залежить від урахування психолого-педагогічних закономірностей навчання і виховання майбутнього тренера. Психолого-педагогічна основа цього процесу ґрунтується на принципах мотиваційної активності, саморегуляції, суб'єктності, індивідуалізації навчання та позитивного емоційного фону діяльності. Тренер-викладач нового покоління «має виступати не лише інструктором чи педагогом, а й ментором, коучем, фасилітатором процесу розвитку здоров'я» [43]. Це вимагає від нього високого рівня емоційного інтелекту, уміння створювати атмосферу довіри, підтримки й партнерства у групі. Урахування зазначених аспектів дозволяє підготувати тренера, який не лише володіє сучасними технологіями, а й здатний

реалізовувати їх з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, забезпечуючи цілісний розвиток особистості у спортивно-освітньому процесі.

Теоретико-методичні основи застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовці тренера-викладача засвідчують, що сучасна спортивна освіта потребує інноваційних підходів, спрямованих на гармонійне поєднання наукових знань, практичних навичок і психофізичного розвитку. Розвиток технологій wellness, fitness, digital health і психофізичних практик створює передумови для підготовки тренера нового типу – високопрофесійного фахівця, здатного ефективно використовувати сучасні методи оздоровлення, навчати здорового способу життя та формувати стійку мотивацію до саморозвитку у своїх вихованців.

1.3. Зарубіжний та вітчизняний досвід застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій

Сучасна система підготовки тренерів у країнах Європи, Північної Америки та Азії характеризується інтеграцією освітніх, наукових і практичних компонентів, спрямованих на забезпечення високого рівня професійної компетентності фахівця. Одним із основних напрямів у структурі тренерської освіти є впровадження wellness- та health-орієнтованих технологій, які базуються на концепціях здоров'я як цінності і рухової активності як засобу самореалізації. Так, у США система підготовки тренерів за стандартами «National Strength and Conditioning Association (NSCA) та American College of Sports Medicine (ACSM) передбачає обов'язкове оволодіння студентами сучасними фітнес- і оздоровчими технологіями, моніторингом стану організму за допомогою біомеханічних сенсорів, використанням цифрових платформ для контролю тренувального процесу» [45; 50].

У країнах Європейського Союзу (Німеччина, Франція, Швеція) активно реалізуються моделі двоступеневої освіти тренера, де перший рівень спрямований на загальну фізкультурно-оздоровчу підготовку, а другий – на спеціалізацію в галузі спортивної науки, wellness-тренерства чи реабілітаційного фітнесу. Наприклад, у «Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (Німеччина) впроваджено модульну програму «Digital Health Coaching», що поєднує знання з біомедицини, фізіології, IT-технологій і психології мотивації» [49].

В Японії, Кореї та Сінгапурі акцент робиться на поєднанні традиційних оздоровчих практик (тай-чи, йога, цигун) із сучасними біомеханічними технологіями. Програми підготовки тренерів містять обов'язкові дисципліни з біоінженерії руху, цифрового моніторингу активності, спортивної ергономіки.

Таблиця 2.1

Характеристика зарубіжних моделей підготовки тренерів з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій

№	Країна	Освітня модель	Особливості впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій	Інноваційні елементи
1	США	Професійна підготовка за стандартами NSCA, ACSM	Комплексна підготовка у сфері fitness & health coaching, біомоніторинг, індивідуалізація програм	Цифрові трекери, лабораторії біомеханічного аналізу, онлайн-платформи моніторингу
2	Німеччина	Подвійна освіта (теоретична + практична) у DHfPG	Акцент на wellness і превентивних технологіях, міждисциплінарний підхід	Програми Digital Health, корпоративний фітнес, телеметричний контроль
3	Велика Британія	Програми Universities UK та UK Coaching Framework	Впровадження компетентнісної моделі тренера з акцентом на здоров'я та психологічний добробут	Використання VR-тренінгів і коучингових практик
4	Японія	Інтеграція традиційних оздоровчих систем із сучасн. наукою	Поєднання духовних практик із цифровим моніторингом фізичного стану	Біоінженерія руху, нейропсихофізіологічні тренінги
5	Канада	Canadian Sport Institute Model	Інтеграція health-підходів у всі етапи підготовки тренера	Персоналізовані програми з акцентом на психофізичне відновлення

У XXI столітті цифровізація спорту стає важливим фактором модернізації системи фізичного виховання. У провідних університетах світу створюються «цифрові тренувальні лабораторії, які дають змогу майбутнім тренерам не лише аналізувати біомеханіку рухів, а й прогнозувати результати тренувань за допомогою штучного інтелекту» [48]. Технології «Smart Monitoring» дозволяють у реальному часі відстежувати частоту серцевих скорочень, рівень насичення киснем, швидкість відновлення після навантажень. Програми на кшталт «Polar Team Pro», «Garmin Coach», «FitLab», «MyWellness Cloud» використовуються для створення персоналізованих тренувальних планів (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Інноваційні цифрові технології у системі підготовки тренерів

№	Технологія	Сутність	Мета застосування	Реалізація / програми
1	Smart Monitoring	Системи контролю фізичних параметрів спортсмена у реальному часі	Моніторинг тренувальних навантажень, оцінка відновлення	Garmin Coach, Polar Flow, Huawei Health
2	VR/AR-тренування	Віртуальні симуляції тренувального процесу	Формування просторово-рухового мислення, візуалізація техніки	Oculus Fitness, Virtual Gym, SimCoach
3	Digital Fitness Platforms	Хмарні сервіси для планування й аналізу тренувань	Автоматизація обліку результатів, персоналізація навчання	FitLab, MyWellness Cloud, CoachEye
4	AI-аналіз рухів	Використання штучного інтелекту для аналізу рухових патернів	Визначення помилок техніки, оптимізація тренувань	Motus AI, SmartCoach Pro
5	Online Coaching Tools	Інтерактивні інструменти дистанційного навчання та тренування	Підвищення ефективності освітнього процесу, розвиток самоконтролю	Zoom Fitness Hub, Trainerize, TrueCoach

Джерело: систематизовано автором за даними [34; 36: 49]

У навчальних закладах США, Великої Британії та Італії активно застосовують VR-тренування для навчання методиці рухів у складних спортивних ситуаціях. Університет штату Огайо «Ohio State University»

впровадив програму «Virtual Coaching Environment», де студенти навчаються управляти тренувальними процесами через 3D-симуляції.

В Україні поступово відбувається процес оновлення підготовки фахівців фізичного виховання відповідно до європейських освітніх стандартів. Провідні університети країни, а саме «Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Харківська державна академія фізичної культури, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського (табл. 2.3), активно впроваджують у навчальний процес сучасні оздоровчі технології. Особливе значення надається використанню fitness- і wellness-програм, занять із застосуванням інноваційного обладнання (TRX, BOSU, CrossFit-зони), а також інтеграції цифрових засобів контролю за фізичним станом студентів» [5]. У навчальні плани включено дисципліни «Сучасні оздоровчі технології», «Менеджмент wellness-процесів», «Інформаційні технології у фізичній культурі» [4].

Таблиця 2.3

Вітчизняний досвід використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій

№	Заклад освіти	Форми впровадження оздоровчих технологій	Інноваційні елементи освітнього процесу
1	НУФВСУ (Київ)	Модуль «Wellness & Fitness-технології», лабораторії біомоніторингу	Використання Polar, MyWellness Cloud, навчальні фітнес-центри
2	ЛДУФК ім. І. Боберського	Освітні програми з digital fitness і спортивної реабілітації	VR-тренінги, партнерство з клубами «Sport Life»
3	ХДАФК (Харків)	Курс «Інформаційні технології у тренерській діяльності»	Аналіз біомеханіки рухів, відеоаналітика техніки
4	ВДПУ ім. М.Коцюбинського	Інтеграція wellness-технологій у курс «Методика фізичного виховання»	Використання фітнес-трекерів, розробка авторських wellness-програм

Джерело: систематизовано автором за даними [30; 41: 47]

Деякі заклади впроваджують експериментальні програми підготовки тренерів нового покоління, що поєднують психолого-педагогічні, цифрові й оздоровчі компетентності. Вони базуються на принципах модульності, практичної орієнтації, інтерактивності та міждисциплінарності. Аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду свідчить, що сучасна система підготовки тренера-викладача має базуватися на інтеграції трьох визначальних складових:

1) Науково-методичної – використання доказових методик, біомеханічних вимірювань і аналітичних технологій.

2) Цифрово-технологічної – впровадження smart-систем контролю, онлайн-платформ, штучного інтелекту.

3) Психолого-педагогічної – розвиток коучингових, мотиваційних і комунікативних навичок тренера.

Для українських університетів доцільно адаптувати такі практичні напрями модернізації, як створення центрів цифрового wellness-навчання на базі факультетів фізичного виховання; впровадження модульних курсів «Digital Fitness Technologies», «Smart Monitoring у спорті»; розвиток міжнародних обмінів і сертифікаційних програм (NSCA, EHF, EREPS); інтеграція методів когнітивного коучингу і психофізичної регуляції у навчальний процес.

Досвід провідних зарубіжних і українських освітніх установ свідчить, що ефективна підготовка тренера-викладача неможлива без впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій. «Їх застосування забезпечує підвищення якості освітнього процесу, формування професійної мобільності, розвиток цифрової грамотності й оздоровчої компетентності майбутніх тренерів» [42]. Синтез зарубіжних моделей і національних традицій створює передумови для розроблення в Україні власної інтегративної системи підготовки тренера нового покоління.

У контексті глобалізації спортивної освіти та інтеграції України у європейський освітній простір особливого значення набуває адаптація та творче використання зарубіжного досвіду у сфері впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Сучасна світова спортивна наука

динамічно розвивається, пропонуючи нові методики тренування, відновлення, рекреації, контролю фізичного стану та управління здоров'ям, що базуються на доказовій фізіології, біомеханіці, психології та цифрових технологіях. Для українських тренерів використання цього досвіду є не лише доцільним, але й стратегічно необхідним для підвищення якості підготовки фахівців, конкурентоспроможності та інтеграції у міжнародну професійну спільноту.

У країнах Європейського Союзу сформовано високоефективну модель підготовки тренерів, що базується на «компетентнісній структурі Європейської рамки кваліфікацій (EQF) та стандартах European Coaching Framework (EHF)» [23]. Ця модель поєднує практичну підготовку, академічну освіту та цифровий моніторинг результатів навчання. Для України використання таких підходів означає: перехід до компетентнісної освіти, де головним результатом стає не засвоєння теорії, а формування професійних навичок; інтеграцію в європейський освітній простір через уніфікацію кваліфікаційних вимог; підвищення мобільності українських тренерів, які можуть проходити стажування або працювати за кордоном, визнаючи отримані в Україні компетенції.

Використання сучасних зарубіжних фізкультурно-оздоровчих технологій? таких як «Functional Training, High-Intensity Interval Training (HIIT), Mindful Movement, Digital Fitness Monitoring, Virtual Reality Coaching» [47] забезпечує підвищення ефективності підготовки спортсменів і тренерів. Досвід США, Канади, Німеччини, Японії демонструє, що інтеграція цифрових систем моніторингу «MyWellness Cloud», «Polar Flow», «Garmin Coach» і біомеханічного аналізу «Dartfish», «CoachEye», «Kinovea» [28] сприяє об'єктивному оцінюванню фізичних і психофізіологічних параметрів спортсменів, зниженню ризику травматизму та персоналізації навантажень. Українські тренери, засвоюючи ці методики, отримують доступ до світових інноваційних практик, здатних трансформувати традиційні підходи у вітчизняній спортивній освіті. Це сприяє формуванню нового типу тренера, аналітично мислячого, технологічно грамотного, орієнтованого на доказову практику.

Варто зазначити, що зарубіжна спортивна педагогіка приділяє велику увагу формуванню «soft skills комунікативних, лідерських, емоційно-регуляційних якостей тренера. Європейські програми з тренерської освіти включають обов'язкові модулі з психології коучингу, ментального здоров'я, етичного лідерства, стрес-менеджменту, що забезпечує цілісну підготовку особистості тренера як вихователя і наставника» [31]. Для української системи підготовки тренерів важливо перейняти цей досвід, адже він дозволяє поєднати професійну майстерність із гуманістичними цінностями, формуючи тренера, здатного не лише навчати техніки, а й підтримувати психоемоційний стан вихованців.

Міжнародні організації «UNESCO, WHO, European Network of Sport Education (ENSE), International Council for Coaching Excellence (ICCE) активно просувають стандарти «навчання протягом усього життя та навчання на основі фактичних даних» [42], що передбачають постійне оновлення знань і використання результатів наукових досліджень у практиці тренера. Для українських тренерів інтеграція в цю систему означає: гідвищення наукової культури, доступ до баз даних сучасних досліджень, можливість брати участь у міжнародних семінарах, вебінарах, програмах Erasmus+ Sport, Horizon Europe, створення власних wellness-проектів із міжнародною сертифікацією. Таким чином, глобальний освітній простір стає ресурсом професійного росту, у якому українські тренери можуть не лише переймати, а й генерувати інноваційні рішення.

Використання зарубіжного досвіду дозволяє українським освітнім закладам модернізувати навчальні програми відповідно до світових стандартів, створювати wellness-центри при університетах за моделлю європейських лабораторій здоров'я, формувати нові навчальні, здійснювати акредитацію програм за міжнародними вимогами EREPS. Зрештою, застосування найкращих зарубіжних практик сприяє розвитку української школи тренерства нового покоління, здатної поєднувати національні традиції фізичного виховання із сучасними цифровими, біомеханічними й психологічними технологіями.

Використання зарубіжного досвіду у впровадженні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій це не запозичення, а інтеграція в міжнародний науково-освітній простір. Для українських тренерів це відкриває можливості підвищення професійної компетентності, розширення наукового світогляду, формування інноваційного мислення та зміцнення престижу національної спортивної освіти у світі. Таким чином, адаптація світового досвіду це шлях до створення конкурентоспроможної, ефективною та гуманістично орієнтованою системи підготовки тренера-викладача в Україні, яка відповідає викликам ХХІ століття та стандартам Європейського освітнього простору.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

2.1. Оцінка структури підготовки сучасного тренера-викладача у закладі вищої освіти та модель застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі

Сучасна система підготовки тренера-викладача у закладах вищої освіти ґрунтується на принципах науковості, інтегративності, практичної спрямованості та інноваційності. Її зміст «спрямований не лише на опанування теоретичних основ фізичного виховання і спортивної підготовки, але й на формування у майбутніх фахівців оздоровчо-професійної компетентності, що передбачає здатність ефективно застосовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у навчально-виховному процесі» [31].

Організаційна структура підготовки тренера повинна враховувати потреби ринку праці, стандарти Європейської рамки кваліфікацій (EQF) та вимоги Міжнародних спортивних федерацій. Підготовка тренера сучасного типу є багатокомпонентним процесом, який об'єднує чотири взаємопов'язані блоки: освітній, професійно-практичний, науково-дослідницький і оздоровчо-інноваційний (табл. 2.1). У межах цієї структури реалізуються педагогічні умови:

- а) поєднання теоретичних знань із практичним досвідом;
- б) формування мотивації до здоров'язбереження;
- в) індивідуалізація освітніх траєкторій;
- г) цифрова трансформація навчального середовища.

Така система забезпечує цілісну підготовку фахівця, здатного не лише навчати, але й формувати у вихованців культуру здоров'я та усвідомленого ставлення до фізичної активності.

З метою ефективного реалізації інноваційного підходу у підготовці тренерів-викладачів нами запропоновано авторську структурно-функціональну

модель застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі (рис. 2.1 та табл. 2.2).

Таблиця 2.1

Структура професійної підготовки сучасного тренера-викладача у закладі вищої освіти

№	Компонент підготовки	Зміст і завдання	Основні форми реалізації
1	Освітній (теоретичний)	Формування наукових знань з педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки, анатомії, менеджменту спорту.	Лекції, семінари, інтерактивні лекційні модулі, кейс-навчання.
2	Професійно-практичний	Розвиток навичок планування та проведення тренувальних занять із використанням сучасних технологій.	Практикуми, тренінги, виробнича практика, стажування у фітнес-центрах і спортивних клубах.
3	Науково-дослідницький	Формування дослідницької компетентності, вміння аналізувати ефективність фізкультурно-оздоровчих програм.	Курсові, дипломні роботи, участь у наукових проєктах і конференціях.
4	Оздоровчо-інноваційний	Засвоєння сучасних wellness-, fitness-, digital- і health-технологій; розвиток культури здоров'я.	Використання фітнес-трекерів, цифрових платформ (MyWellness, Trainerize), моделювання wellness-програм.

Джерело: систематизовано автором за даними [6; 11: 26]

Вона розроблена на основі системного та компетентнісного підходів, поєднує освітні, педагогічні, оздоровчі, цифрові та психологічні компоненти. Розроблена практична структурно-функціональна модель застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки тренера-викладача є цілісною інноваційною системою, що поєднує теоретичні, методичні, практичні та цифрові аспекти сучасної спортивної освіти. Вона відображає сучасні тенденції розвитку галузі фізичної культури і спорту, спрямовані на гармонійне поєднання професійної підготовки, формування культури здоров'я, психофізичного розвитку та цифрової компетентності майбутнього фахівця.

Модель розроблена з урахуванням системного, компетентнісного, особистісно орієнтованого, діяльнісного та інноваційного підходів. Її структура логічно побудована і включає п'ять взаємопов'язаних блоків – цільовий,

змістовий, технологічний, організаційний та оціночно-результативний. Така послідовність забезпечує науково обґрунтований зв'язок між метою, змістом навчання, методами реалізації та результатами освітнього процесу.

Таблиця 2.2

Характеристика структурно-функціональної моделі застосування фізкультурно-оздоровчих технологій

№	Блок моделі	Основний зміст	Очікувані результати
1	Цільовий	Формування оздоровчо-професійної компетентності тренера.	Усвідомлення значення здоров'я у професійній діяльності.
2	Змістовий	Інтеграція теоретичних і практичних знань про оздоровчі технології.	Опанування сучасних wellness-, fitness- та digital-технологій.
3	Технологічний	Використання практичних методів і цифрових засобів моніторингу.	Здатність проєктувати власні програми оздоровлення.
4	Організаційний	Впровадження інтерактивних форм навчання, майстер-класів, практик.	Професійна мобільність і готовність до роботи у сучасних умовах.
5	Оціночно-результативний	Визначення критеріїв ефективності підготовки.	Досягнення високого рівня професійної готовності.

Джерело: розроблено автором

Модель спрямована на формування у студентів готовності до професійного використання оздоровчих технологій (табл. 2.2) та реалізує логіку навчання «від знань – до дії – до рефлексії» [8]. Запропонована модель є ефективним інструментом модернізації підготовки тренерських кадрів, оскільки дозволяє:

- інтегрувати у навчальний процес сучасні wellness-, fitness- і health-технології;
- використовувати цифрові засоби моніторингу фізичного стану і тренувальної діяльності;
- формувати стійку професійну мотивацію до здоров'язбереження;
- поєднувати теоретичну підготовку з практичною діяльністю на основі принципу «навчання через дію»;

- підвищувати рівень психофізичної саморегуляції, стресостійкості та особистісного розвитку майбутніх тренерів.

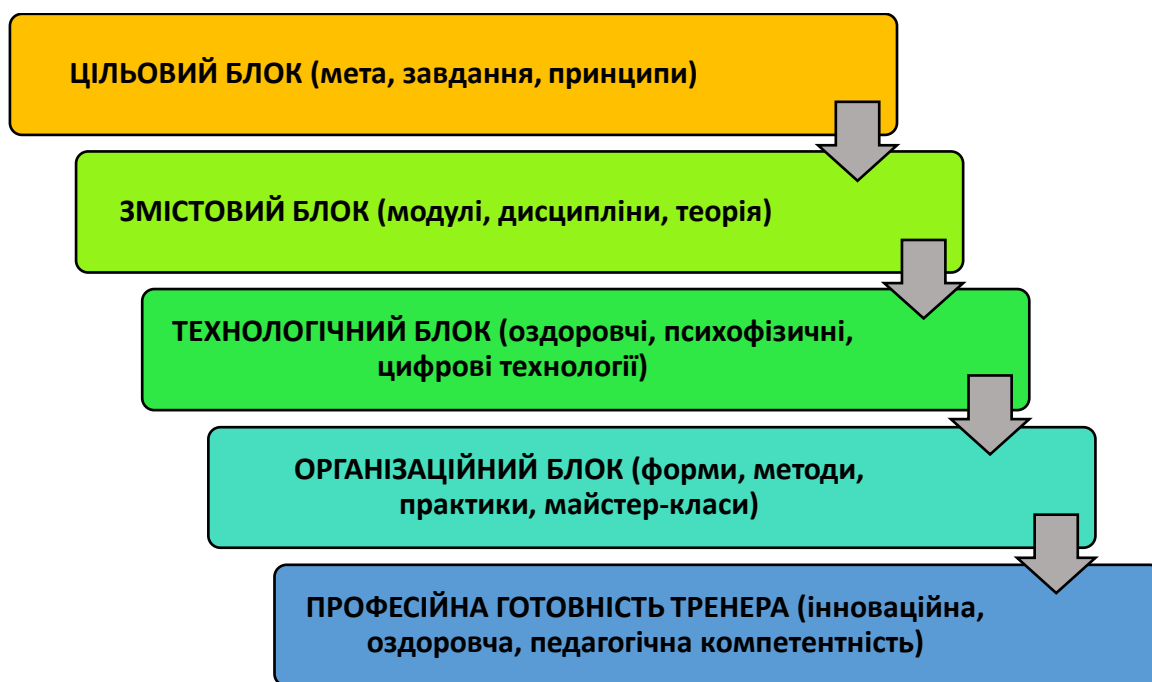


Рис. 2.1. Авторська модель впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовку тренера-викладача

У результаті впровадження моделі забезпечується формування нового типу фахівця – тренера-викладача, який володіє не лише знаннями та методиками спортивного тренування, але й високим рівнем оздоровчо-професійної, інформаційно-цифрової та психолого-комунікативної компетентності.

Основні елементи авторської моделі (рис. 2.1):

1. Цільовий блок визначає стратегічну мету (формування оздоровчої компетентності тренера-викладача) та завдання: розвиток професійної мотивації, знань, практичних навичок, інноваційного мислення (табл. 2.2).

2. Змістовий блок охоплює систему дисциплін і модулів: «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Психофізіологічні основи здоров'я», «Digital Fitness», «Професійна етика тренера».

3. Технологічний блок передбачає використання оздоровчих методик (фітнес, йога, функціональний тренінг, пілатес), психофізичних технологій (релаксація, майндфулнес) та цифрових інструментів (фітнес-трекери, VR/AR, смарт-моніторинг).

4. Організаційний блок визначає форми освітнього процесу: інтерактивні заняття, воркшопи, майстер-класи, студентські wellness-проекти, педагогічні практики (табл. 2.2).

5. Оціночно-результативний блок включає критерії, показники та рівні сформованості професійних компетентностей.

Реалізація моделі (рис. 2.1) передбачає використання цифрового навчального середовища, в якому поєднуються інструменти аналітики Google Fit, SmartCoach, інтерактивні курси, віртуальні тренінги та рефлексивні щоденники. Її ефективність полягає у поєднанні теоретичної підготовки, практичних навичок та осмисленого досвіду власного здоров'язбереження.

Загалом, дана модель (рис. 2.1) є практичною платформою для оновлення змісту й технологій освітнього процесу у закладах вищої освіти фізкультурного профілю, сприяє інтеграції української системи підготовки тренерів у європейський освітній простір та відповідає викликам сучасного суспільства, орієнтованого на здоров'я, інновації й цифрову трансформацію освіти. Структурно-функціональна модель не лише забезпечує науково-методичну базу підготовки тренера нового покоління, але й має високу практичну цінність як інструмент підвищення якості освітнього процесу, розвитку здоров'язберезувальної культури та створення сучасного людиноцентричного середовища професійної підготовки.

Поєднуючи і теоретичну підготовку і прикладні навички на основі структурно-функціональної моделі застосування фізкультурно-оздоровчих технологій стає можливим розвивати професійні компетентності майбутнього тренера-викладача. Формування професійних компетентностей майбутнього тренера-викладача є визначальним результатом упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему освіти. У контексті компетентнісного підходу

професійна компетентність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації та готовність до творчого застосування сучасних технологій у професійній діяльності.

Згідно з європейськими стандартами (EREPS, NSCA, ACSM), професійна компетентність тренера включає чотири складові (табл. 2.3): «когнітивну, операційно-діяльнісну, комунікативну та ціннісно-мотиваційну. Формування кожної з них забезпечується засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій» [15].

Таблиця 2.3

Формування професійних компетентностей тренера засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій

№	Складова компетентності	Зміст і педагогічні засоби формування	Приклади технологій
1	Когнітивна	Засвоєння теоретичних знань про оздоровчі системи, біомеханіку рухів, методіку тренувань.	Лекційні модулі, відеолекції, VR-симуляції техніки рухів.
2	Операційно-діяльнісна	Формування практичних умінь з планування, проведення і моніторингу тренувальних занять.	Фітнес-трекери, Smart Monitoring, цифрові платформи (MyWellness Cloud).
3	Комунікативна	Розвиток навичок взаємодії, коучингу, мотиваційного лідерства.	Групові wellness-програми, коучинг, менторинг, командні тренінги.
4	Ціннісно-мотиваційна	Формування внутрішньої мотивації до професійного саморозвитку та здоров'язбереження.	Психофізіологічні практики, майндфулнес, рефлексивні технології.

Джерело: систематизовано та адаптовано автором за [11: 26; 44]

У процесі підготовки тренера важливо створити професійно орієнтоване освітнє середовище, у якому студент має можливість: «проводити власні оздоровчі проекти; аналізувати ефективність програм за допомогою цифрових інструментів; брати участь у симуляційних тренуваннях; проходити практику у фітнес- та wellness-центрах» [25]. Формування компетентностей засобами

сучасних технологій сприяє розвитку в майбутніх фахівців таких професійних якостей, як гнучкість мислення, інноваційність, відповідальність, готовність до безперервного навчання та самооновлення.

Організаційно-методичні засади впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовку тренера-викладача передбачають побудову освітнього процесу на основі інтеграції традиційної педагогічної практики з інноваційними технологіями. Запропонована авторська модель дозволяє реалізувати системний, компетентнісний та особистісно орієнтований підходи у навчанні, забезпечуючи формування цілісного фахівця, здатного ефективно використовувати сучасні оздоровчі технології у спортивній, освітній і рекреаційній діяльності.

2.2. Критерії, показники та рівні готовності майбутніх тренерів до впровадження оздоровчих технологій

Ефективність підготовки майбутніх тренерів-викладачів до впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес визначається рівнем їхньої професійної готовності, що виступає інтегральним показником сформованості знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій, мотиваційної та особистісної спрямованості фахівця. «У спортивній педагогіці готовність до професійної діяльності розглядається як динамічна система, яка охоплює когнітивні, операційні, мотиваційні та рефлексивні компоненти» [36]. Відповідно до логіки дослідження, під готовністю майбутніх тренерів до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій слід розуміти сукупність інтегрованих характеристик особистості, що відображають їхню здатність проектувати, реалізовувати, аналізувати та вдосконалювати оздоровчі програми, використовуючи сучасні засоби, методи та цифрові технології у спортивно-освітній практиці.

Для комплексної оцінки рівня готовності до впровадження оздоровчих технологій у підготовці тренерів розроблено систему критеріїв та показників

(табл. 2.4), що дозволяє виявити не лише наявність певних знань чи умінь, але й ступінь сформованості особистісно-професійних якостей, інноваційного мислення, цифрової грамотності та культури здоров'я. Критерії визначено на основі компетентнісного підходу та структури професійної діяльності тренера-викладача, відповідно до міжнародних освітніх стандартів NSCA, EREPS, EU Sport Coaching Framework [48-50].

Таблиця 2.4

Критерії та показники готовності майбутніх тренерів до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій

№	Критерій	Зміст критерію	Основні показники
1	Когнітивно-інформаційний	Відображає обсяг і глибину знань про сутність, класифікацію та методику застосування фізкультурно-оздоровчих технологій.	Знання теоретичних основ wellness-, fitness-, health- та digital-технологій; розуміння принципів здоров'язбереження; знання сучасних методик моніторингу фізичного стану.
2	Операційно-діяльнісний	Визначає практичні вміння й навички майбутнього тренера застосовувати оздоровчі технології у навчально-тренувальній роботі.	Уміння розробляти оздоровчі програми; використовувати цифрові пристрої (фітнес-трекери, біомонітори); здійснювати педагогічний контроль і корекцію тренувальних навантажень.
3	Мотиваційно-ціннісний	Відображає внутрішню мотивацію до використання оздоровчих технологій, усвідомлення значущості здоров'я як професійної цінності.	Сформованість професійних мотивів; прагнення до саморозвитку; позитивне ставлення до інновацій у спорті; орієнтація на здоровий спосіб життя.
4	Комунікативно-психологічний	Характеризує здатність тренера до ефективної взаємодії, комунікації, лідерства та психолого-педагогічного впливу на вихованців.	Навички коучингу, емпатії, групової взаємодії, управління емоціями; уміння мотивувати клієнтів і студентів до оздоровчої діяльності.
5	Інноваційно-рефлексивний	Визначає готовність до творчого застосування інноваційних технологій і саморефлексії результатів діяльності.	Здатність генерувати нові методичні рішення; володіння цифровими засобами аналізу; самооцінка власної педагогічної діяльності; прагнення до вдосконалення.

Джерело: систематизовано та адаптовано автором за [9: 27; 40]

Представлена у таблиці 2.4 система критеріїв і показників ґрунтується на структурно-компетентнісному підході до підготовки тренера-викладача і відображає логіку формування його професійної готовності до реалізації сучасних оздоровчих технологій у спортивно-освітньому процесі. «Кожен критерій у цій системі є компонентом інтегральної компетентності, а показники конкретизують і деталізують рівень її прояву» [18]. Таким чином, п'ять критеріїв: когнітивно-інформаційний, операційно-діяльнісний, мотиваційно-ціннісний, комунікативно-психологічний та інноваційно-рефлексивний, охоплюють усі сторони професійного становлення майбутнього тренера-викладача. Вони відображають логічну послідовність розвитку особистості фахівця: від знання через дію до саморозвитку та творчості.

Запропонована система критеріїв є не лише діагностичним інструментом, а й педагогічною моделлю розвитку майбутнього тренера. Вона дозволяє здійснювати поетапний моніторинг результатів навчання, визначати динаміку професійного зростання студентів, а також спрямовувати освітній процес на цілісне формування особистості тренера нового покоління – компетентного, інноваційного, гуманістично орієнтованого та здоров'язбережувального у своїй професійній діяльності. Оцінювання рівня готовності майбутніх тренерів до впровадження оздоровчих технологій проводиться за трирівневою шкалою: високий, середній, низький. Кожен рівень характеризує ступінь прояву професійної компетентності у взаємозв'язку всіх критеріїв.

Наведена у таблиці 2.5 система рівнів готовності майбутніх тренерів до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій має концептуально-методичне та практичне значення для оцінки результативності процесу професійної підготовки. Вона забезпечує цілісне бачення поступового розвитку особистості майбутнього фахівця, від початкового етапу засвоєння знань до формування творчої, інноваційної компетентності, необхідної для ефективної діяльності у сфері спорту, освіти й оздоровлення. Запропонована система рівняв одночасно є діагностичним, корекційним, прогностичним і мотиваційним інструментом.

Таблиця 2.5

Характеристика рівнів готовності майбутніх тренерів до впровадження
оздоровчих технологій

№	Рівень готовності	Характеристика проявів	Типові ознаки сформованості
1	Високий (творчо-інтегративний)	Майбутній тренер демонструє системні знання, глибоке розуміння технологій, здатний самостійно розробляти інноваційні програми.	Упевнене володіння wellness- та fitness-методиками; активне використання цифрових технологій; високий рівень мотивації; наявність авторських розробок; розвинені рефлексивні навички.
2	Середній (репродуктивно-практичний)	Знання та вміння є достатніми для виконання практичних завдань, проте переважає репродуктивний стиль мислення.	Виконує педагогічні завдання за зразком; уміє користуватися цифровими засобами під контролем викладача; демонструє позитивне ставлення до інновацій, але має недостатній рівень творчої ініціативи.
3	Низький (фрагментарно-орієнтаційний)	Недостатній рівень знань, низька активність, відсутність сформованої мотивації до впровадження технологій.	Знання поверхові; відсутність умінь інтегрувати технології у тренувальний процес; пасивне ставлення до інновацій; низький рівень саморегуляції та комунікативності.

Джерело: адаптовано автором за [26; 35]

Її застосування дозволяє підвищити якість професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів, зробити процес навчання більш науково обґрунтованим, прозорим і орієнтованим на результат. Узагальнюючи, можна зазначити, що рівнева характеристика готовності формує основу для управління якістю освіти; розробки індивідуальних освітніх траєкторій; підвищення ефективності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій; «підготовки конкурентоспроможних, інноваційних і здоров'язберезувальних тренерів нового покоління» [23].

Для визначення рівня готовності майбутніх тренерів застосовується комплексна методика оцінювання, що включає: тестування теоретичних знань (когнітивно-інформаційний критерій); педагогічні спостереження та практичні завдання (операційно-діяльнісний критерій); анкетування мотиваційних

орієнтацій і цінностей (мотиваційно-ціннісний критерій); методи соціометрії та психодіагностики (комунікативно-психологічний критерій); саморефлексивні звіти і портфоліо (інноваційно-рефлексивний критерій). Важливим елементом діагностики є портфоліо професійного зростання студента, де фіксуються результати його участі у тренінгах, майстер-класах, освітніх проєктах, практичних заняттях із використанням сучасних оздоровчих технологій. Запропонована система критеріїв і показників має подвійне значення:

1) Діагностичне, тому що дає змогу об'єктивно визначати поточний рівень підготовки студентів, виявляти сильні та слабкі сторони їх професійної компетентності;

2) Розвивальне, тому що виступає інструментом педагогічного управління процесом формування готовності, допомагаючи викладачам цілеспрямовано добирати методи навчання, тренування та саморозвитку.

«Критеріальна система також має практичну цінність для акредитації освітніх програм і моніторингу якості підготовки кадрів у галузі фізичної культури і спорту. Вона може бути використана у процесі оцінювання освітніх результатів, розроблення індивідуальних освітніх траєкторій, удосконалення навчальних планів і стандартів підготовки тренерів» [5].

Отже, система критеріїв, показників і рівнів готовності майбутніх тренерів до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій є важливим методичним інструментом підвищення ефективності професійної підготовки. Вона забезпечує цілісний підхід до оцінювання, охоплює когнітивний, діяльнісний, мотиваційний, комунікативний та рефлексивний аспекти професійної компетентності, сприяє науковому управлінню освітнім процесом і дозволяє адаптувати систему підготовки тренерів до сучасних європейських вимог спортивної освіти. Така структура оцінювання формує основу для подальшого педагогічного моніторингу та експериментальної перевірки ефективності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес, забезпечуючи розвиток інноваційного типу фахівця, здатного до професійного самовдосконалення, цифрової взаємодії та здоров'язбережувальної педагогіки.

2.3. Експериментальне дослідження ефективності впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій

З метою перевірки ефективності запропонованої структурно-функціональної моделі застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки тренера-викладача було проведено педагогічний експеримент, який мав науково-практичну спрямованість. Метою експерименту стало визначення динаміки професійної готовності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» до впровадження сучасних оздоровчих технологій після реалізації авторської моделі у навчальному процесі. Завдання експерименту полягали у:

1. Визначенні початкового рівня сформованості професійної готовності студентів до впровадження оздоровчих технологій.

2. Реалізації програми впровадження сучасних wellness-, fitness- і digital-технологій у навчальний процес експериментальної групи.

3. Порівнянні результатів контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного впливу.

4. Статистичному аналізу отриманих даних і формулюванні висновків щодо ефективності моделі.

Експеримент відбувався у три етапи. Констатувальний етап (жовтень - грудень 2024 р.) – діагностика вихідного рівня готовності студентів; формувальний етап (січень - травень 2025 р.) – впровадження авторської моделі у навчально-тренувальний процес; контрольньо-підсумковий етап (червень 2025 р.) – перевірка результатів і статистичний аналіз змін. У педагогічному експерименті взяли участь 60 студентів 3 - 4 курсів спеціальності «Фізична культура та спорт», які були розподілені на дві групи:

- 1) експериментальна група (ЕГ) – 30 осіб, навчання яких відбувалося з використанням запропонованої авторської моделі фізкультурно-оздоровчих технологій;

2) контрольна група (КГ) – 30 осіб, які навчалися за традиційною програмою без інтеграції інноваційних оздоровчих і цифрових технологій.

Педагогічна програма для експериментальної групи включала: модуль «Wellness & Digital Fitness» (8 тижнів); практичні заняття з використанням фітнес-трекерів (Polar Flow, Garmin Coach); VR-тренування та відеоаналіз рухів (Kinovea, SmartCoach Pro); курси саморегуляції, майндфулнесу і психофізіологічного тренінгу; самостійні студентські wellness-проекти та групові оздоровчі заходи. Методи збору даних включали: анкетування; педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості; оцінку професійних компетентностей за критеріями; математичну обробку результатів (t-критерій Стьюдента).

На початку дослідження було виявлено приблизно однаковий рівень сформованості готовності до впровадження оздоровчих технологій у студентів обох груп (табл. 2.6). Переважна більшість респондентів мала середній рівень, а частина – низький за окремими критеріями (когнітивним, операційним, мотиваційним).

Таблиця 2.6

Рівень готовності майбутніх тренерів до впровадження оздоровчих технологій (до експерименту, %)

№	Рівень готовності	Контрольна група (n=30)	Експериментальна група (n=30)
1	Високий	10,0	13,3
2	Середній	63,3	60,0
3	Низький	26,7	26,7

Джерело: обчислено автором

Як видно з таблиці, відмінності між групами на констатувальному етапі були статистично незначущими ($p > 0,05$), що підтверджує рівноцінність початкових умов дослідження.

У ході реалізації програми в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення рівня професійної готовності студентів до впровадження оздоровчих технологій. Зокрема, спостерігалось зростання як когнітивної обізнаності, так і

практичних навичок використання digital- і wellness-інструментів у педагогічній діяльності. Позитивні зміни відзначалися також у мотиваційно-ціннісній та рефлексивній сферах: студенти продемонстрували підвищений інтерес до інновацій, уміння аналізувати власну діяльність і оцінювати її ефективність (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Порівняльна динаміка рівнів готовності майбутніх тренерів після експерименту (%)

№	Рівень готовності	Контрольна група	Експериментальна група
1	Високий	16,7	53,3
2	Середній	63,3	40,0
3	Низький	20,0	6,7

Джерело: аналізовано автором

За результатами аналізу після експерименту різниця між показниками експериментальної та контрольної груп є статистично значущою ($p < 0,01$), що підтверджує ефективність запропонованої моделі. Для глибшого розуміння динаміки професійного розвитку студентів проведено аналіз змін за п'ятьма критеріями готовності, визначеними у попередньому розділі (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Показники динаміки професійної готовності майбутніх тренерів (у балах за 5-бальною шкалою)

№	Критерій	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)
1	Когнітивно-інформаційний	3,1	3,3	3,0	4,5
2	Операційно-діяльнісний	2,9	3,1	2,8	4,4
3	Мотиваційно-ціннісний	3,2	3,4	3,1	4,6
4	Комунікативно-психологічний	3,3	3,5	3,2	4,3
5	Інноваційно-рефлексивний	2,8	3,0	2,9	4,5
6	Середній бал	3,1	3,26	3,0	4,46

Джерело: аналізовано автором

Аналіз показників (табл.2.8) засвідчує значне зростання усіх компонентів готовності в експериментальній групі, що відображає ефективність впровадження комплексних фізкультурно-оздоровчих і цифрових технологій. Порівняльний аналіз показав, що впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій за авторською моделлю сприяє:

- підвищенню якості засвоєння теоретичних знань;
- розвитку практичних умінь роботи з цифровими та wellness-інструментами;
- формуванню інноваційного мислення та креативності;
- зростанню мотивації студентів до здоров'язберезувальної діяльності;
- активізації рефлексії й самостійності у професійному розвитку.

Крім того, під час анкетування учасників експериментальної групи 86,7 % студентів зазначили, що інтеграція фітнес- і digital-технологій у процес навчання підвищила їхню впевненість у власній професійній компетентності, а 90 % висловили готовність застосовувати отримані знання у майбутній роботі. Візуалізація результатів експерименту представлена на рис. 2.2.

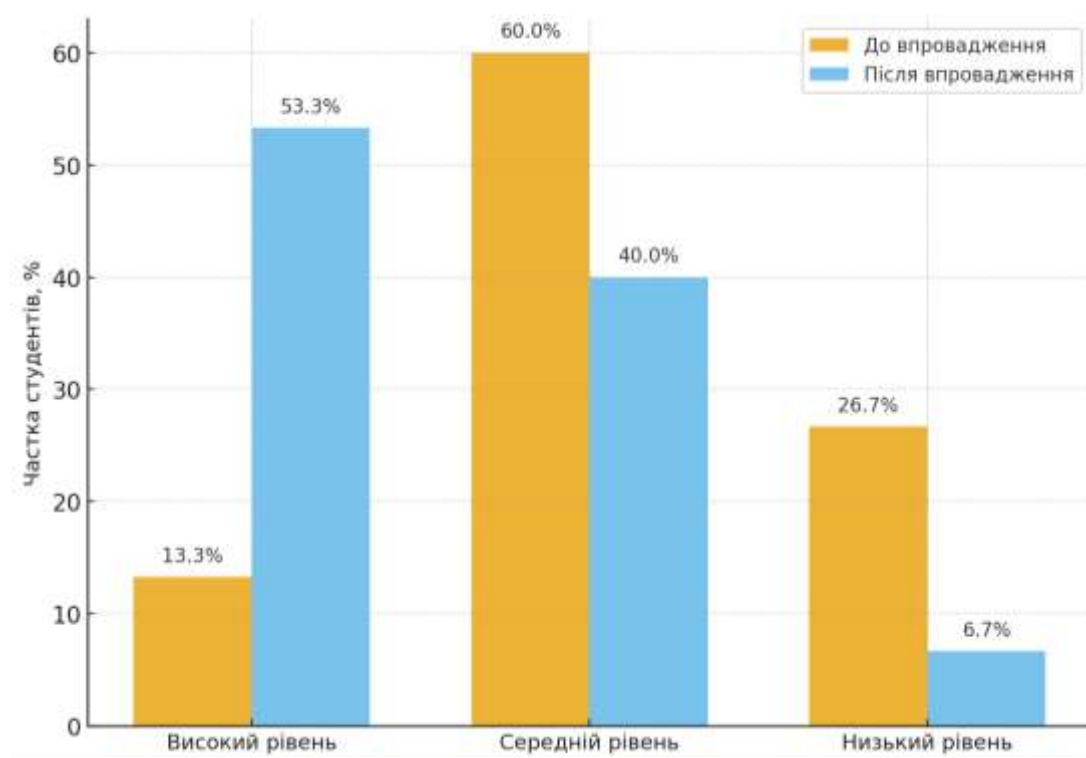


Рис. 2.2. Динаміка рівнів готовності студентів експериментальної групи до і після впровадження моделі

Діаграма рис. 2.2 чітко демонструє позитивну динаміку: після впровадження моделі кількість студентів із високим рівнем готовності зросла до 53,3 %, тоді як частка з низьким рівнем зменшилася до 6,7 %. Це підтверджує високу ефективність експериментальної програми:

- високий рівень: від 13,3% до 53,3%;
- середній рівень: від 60,0% до 40,0%;
- низький рівень: від 26,7% до 6,7%.

Дані графічно демонструють різке зростання частки студентів із високим рівнем готовності, що є доказом дієвості впроваджених технологій і методичних рішень.

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність авторської структурно-функціональної моделі застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовці майбутніх тренерів-викладачів. Основні результати дослідження свідчать, що у студентів експериментальної групи суттєво зросли показники за всіма критеріями готовності, особливо за когнітивно-інформаційним (на 1,5 бала) і інноваційно-рефлексивним (на 1,6 бала). Рівень професійної мотивації, усвідомлення значущості здоров'я, уміння використовувати цифрові інструменти та інноваційні методики істотно перевищують аналогічні результати у контрольній групі. Позитивна динаміка у 86,7% студентів експериментальної групи доводить високу практичну ефективність запропонованої моделі. Впровадження цифрових, wellness- і психофізичних технологій сприяє не лише підвищенню якості професійної підготовки, а й розвитку особистісної стійкості, саморегуляції та креативного потенціалу тренерів.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження: використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки тренера-викладача забезпечує істотне підвищення рівня його професійної готовності, створює умови для формування цілісної, інноваційної та здоров'язберезувальної педагогічної культури, що відповідає вимогам сучасної спортивної науки й практики.

РОЗДІЛ 3

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ

3.1. Інноваційні напрями розвитку wellness-освіти в Україні, інтеграція міждисциплінарних підходів та вдосконалення змісту освітніх програм

Сучасна парадигма розвитку фізичної культури, спорту та охорони здоров'я в Україні орієнтується на формування wellness-культури, як «цілісної системи знань, цінностей і практик, спрямованих на підтримання фізичного, психічного й соціального благополуччя людини» [34]. Wellness-освіта, що інтегрує оздоровчі, педагогічні, психологічні та цифрові компоненти, виступає сьогодні одним із ключових напрямів модернізації фізкультурно-освітнього простору. Її розвиток відбувається під впливом світових тенденцій гуманізації, цифровізації та індивідуалізації освітнього процесу.

Поняття wellness-освіта (від англ. well-being, fitness, education) означає «інтегративну освітню систему, що забезпечує формування у людини компетентностей саморегуляції, здоров'язбереження, психофізичної гармонії та соціальної активності» [46]. У межах цієї системи основна увага зосереджується не лише на розвитку фізичних якостей, а й на усвідомленому управлінні власним здоров'ям, стилем життя та життєвими пріоритетами.

Для України wellness-освіта набуває стратегічного значення, адже відповідає завданням національної політики у сфері здоров'я, освіти й спорту, визначеним у документах: «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності населення до 2030 року» [1], «Концепція розвитку освіти в Україні у сфері фізичної культури і спорту» [2], «Стратегія цифрової трансформації освіти» [3] (МОН, 2021). Аналіз сучасних тенденцій розвитку фізкультурно-оздоровчої освіти дозволяє виділити шість ключових інноваційних напрямів

трансформації wellness-освіти в Україні, а їх порівняльну характеристику подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Інноваційні напрями розвитку wellness-освіти в Україні

№	Напрямок розвитку	Ключові характеристики	Очікувані результати
1	Цифровізація освітнього процесу	Використання онлайн-платформ, фітнес-додатків, смарт-систем моніторингу	Персоналізація навчання, об'єктивний контроль фізичного стану
2	Компетентнісна трансформація	Орієнтація на формування практичних wellness-компетентностей	Підвищення професійної готовності тренерів
3	Інтеграція з медико-психологічними науками	Біо-психо-соціальний підхід, міждисциплінарність	Розвиток психофізичного балансу та ментального здоров'я
4	Створення wellness-центрів	Освітньо-наукові лабораторії, інфраструктура здоров'я	Практична підготовка студентів, інноваційні дослідження
5	Міжнародна інтеграція	Європейські стандарти, партнерські програми	Академічна мобільність, підвищення якості освіти
6	Формування wellness-культури	Освітні й соціальні проекти, гуманізація освіти	Підвищення рівня культури здоров'я суспільства

Джерело: адаптовано автором

Одним із провідних напрямів є інтеграція цифрових технологій у навчання, моніторинг і саморегуляцію фізичного стану студентів. «Розробляються онлайн-платформи, мобільні додатки та смарт-системи, що дозволяють відстежувати динаміку показників здоров'я, рівень фізичної активності, якість сну, стресостійкість тощо» [26]. Прикладом є впровадження у закладах вищої освіти України цифрових сервісів типу Google Fit, MyWellness Cloud, Polar Flow, інтегрованих із системою Moodle для контролю навчальних і оздоровчих результатів.

Wellness-освіта передбачає зміну освітньої парадигми від традиційного знаннєвого підходу до компетентнісного, зорієнтованого на практичне застосування інноваційних технологій. Майбутні тренери та викладачі мають оволодіти ключовими wellness-компетентностями: умінням проектувати оздоровчі програми, застосовувати цифрові засоби моніторингу, формувати

мотивацію клієнтів до здорового способу життя, розвивати культуру психофізичного самоконтролю. Важливою складовою є створення модульних навчальних курсів: «Wellness-технології в освіті», «Цифровий фітнес», «Майндфулнес у тренерській практиці», «Психологія здоров'я».

Активно відбувається інтеграція wellness-освіти з медико-психологічними науками. Сучасний тренд передбачає перехід від вузькофізичного розуміння здоров'я до біопсихосоціальної моделі, у якій психоемоційна стабільність, когнітивна гнучкість і соціальна взаємодія є рівнозначними складовими благополуччя. У межах цього напрямку розвиваються курси з психофізіології, психології здоров'я, нейропедагогіки, що формують у майбутніх тренерів здатність до комплексного підходу у роботі з людиною.

Розвиток інноваційної інфраструктури wellness-центрів у закладах освіти став дійсно сучасним трендом. Університети та інститути фізичної культури створюють навчально-практичні лабораторії wellness-напряму, які поєднують освітню, наукову та оздоровчу діяльність. Такі центри виконують функції майданчиків для практики студентів, проведення біомоніторингу, психофізичних тестувань, розроблення індивідуальних програм відновлення. Подібні ініціативи реалізуються, зокрема, у НУФВСУ, Львівському державному університеті фізичної культури, Полтавському педагогічному університеті, де впроваджено моделі «Університетського wellness-простору».

Має місце прикладна міжнародна інтеграція та партнерство у сфері wellness-освіти. Україна поступово долучається до європейських та світових мереж wellness-освіти, зокрема до програм Erasmus+ Sport, European Network of Sport Education (ENSE). Таке партнерство сприяє впровадженню спільних освітніх стандартів, академічних обмінів, стажувань тренерів, а також розробленню спільних навчальних модулів із університетами Польщі, Німеччини, Литви, Чехії, Великої Британії.

Формування wellness-культури як соціальної цінності дійсно набуло вагомості та значення. Важливою інновацією є перехід від освітніх технологій до ціннісного рівня усвідомлення wellness-філософії. У цьому контексті wellness-

освіта розглядається як інструмент гуманізації суспільства, розвитку ментального здоров'я, профілактики професійного вигорання, підвищення якості життя. Реалізація цього напрямку відбувається через інтеграцію wellness-програм у систему неформальної освіти – корпоративне навчання, спортивно-оздоровчі табори, онлайн-школи здоров'я, соціальні ініціативи.

Розвиток wellness-освіти в Україні є невід'ємною складовою модернізації системи підготовки фахівців фізичної культури та спорту. Її інноваційний потенціал полягає у поєднанні наукових підходів до здоров'язбереження, цифрових технологій та гуманістичних цінностей освіти. «Впровадження нових освітніх моделей wellness-напряму сприяє формуванню нового типу фахівця – тренера, викладача чи коуча, здатного не лише забезпечувати фізичну підготовку, а й формувати у суспільстві культуру здоров'я, гармонії та відповідального ставлення до власного благополуччя» [17].

Сучасна система підготовки тренерів-викладачів у галузі фізичної культури й спорту перебуває на етапі глибокої трансформації, яка зумовлена потребою у комплексному, міждисциплінарному підході до формування професійної компетентності. Ефективне впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій неможливе без інтеграції знань із різних галузей, наприклад психології, педагогіки, біомеханіки, інформаційних технологій, що спільно створюють наукове підґрунтя сучасного wellness- і fitness-освітнього простору (табл. 3.2).

Психологія в системі підготовки тренера є не лише допоміжною дисципліною, а провідною ланкою формування особистісно-професійної зрілості. Саме психологічна компетентність забезпечує здатність майбутнього тренера: ефективно мотивувати вихованців; формувати позитивний емоційний клімат у колективі; здійснювати психопрофілактику стресу, вигорання, перевантаження; використовувати психокорекційні техніки (майндфулнес, дихальні практики, біологічний зворотний зв'язок). Психологічна інтеграція wellness-освіти сприяє формуванню гармонійної особистості тренера, який не лише навчає, а й супроводжує процес самопізнання та розвитку своїх вихованців.

Інтегративна модель міждисциплінарного підходу

№	Сфера знань	Основний внесок у підготовку тренера	Результати інтеграції
1	Психологія	Мотивація, саморегуляція, емоційна компетентність	Формування психологічної стійкості, емпатії, здатності мотивувати
2	Педагогіка	Методи навчання, фасилітація, комунікація	Розвиток педагогічного мислення, гуманізація взаємодії
3	Біомеханіка	Аналіз рухів, оптимізація навантаження	Підвищення технічної майстерності, профілактика травматизму
4	Інформаційні технології	Цифрові інструменти, аналітика, онлайн-освіта	Смарт-освітнє середовище, персоналізоване навчання

Джерело: сформовано автором

Педагогіка забезпечує методологічну основу підготовки тренера, формуючи його здатність проєктувати, реалізовувати й оцінювати навчально-тренувальний процес на засадах гуманізації, індивідуалізації та інтерактивності. Інтеграція педагогічного підходу в wellness-освіту проявляється через: використання інноваційних форм навчання (коучинг, змішане та дистанційне навчання); впровадження педагогічних технологій саморозвитку й рефлексії; створення умов для інтерактивної взаємодії у тренувальному середовищі. Тренер нового покоління має не лише знати методіку, а й уміти навчати дорослих і молодь, володіти педагогічним тактом, комунікативною гнучкістю, здатністю фасилітувати навчання.

«Біомеханіка виступає науковою базою для розуміння закономірностей руху, енергетики та кінематики тіла людини. Вона формує у майбутнього тренера здатність: аналізувати рухи за біомеханічними параметрами; обґрунтовувати навантаження відповідно до принципів оптимізації рухової діяльності; використовувати технічні засоби контролю – відеоаналіз, сенсорні системи, біомоніторинг» [39]. Біомеханічна підготовка забезпечує науково-доказовий підхід до тренувального процесу, що особливо важливо для wellness-

і реабілітаційного напрямку. Вона сприяє підвищенню ефективності вправ, зниженню ризику травм, покращенню якості рухової координації.

Інтеграція інформаційних технологій у wellness-освіту є одним із важливих факторів цифрової трансформації спортивної освіти. Використання ІТ-технологій дає можливість: здійснювати цифровий моніторинг фізичного стану (через фітнес-трекери, мобільні додатки, smart-браслети); створювати індивідуальні електронні профілі студентів і клієнтів; проводити віртуальні заняття (VR-тренування, симулятори рухів); аналізувати ефективність тренувань за допомогою програм CoachEye, MyWellness Cloud, Kinovea. Інтеграція ІТ сприяє переходу до смарт-освіти, де навчання, контроль і самооцінка поєднуються у цифровому середовищі. Таким чином, міждисциплінарна інтеграція у підготовці тренера-викладача формує нову якість професійної освіти – синергетичну модель, у якій знання з різних сфер об'єднуються у єдину систему розвитку компетентного, інноваційного й гуманістично орієнтованого фахівця.

Зазначимо, що сучасні реалії вимагають від закладів вищої освіти перегляду концептуальних засад, змісту та структури освітніх програм підготовки тренерів з урахуванням міжнародних стандартів, цифрових інновацій та wellness-підходу. На основі проведеного теоретико-експериментального дослідження сформульовано рекомендації для модернізації змісту освітніх програм у галузі фізичної культури та спорту. Так, зміст навчальних дисциплін повинен бути побудований відповідно до професійних компетентностей тренера нового типу, визначених у Європейських стандартах EQF і EREPS. Особливу увагу слід приділяти формуванню оздоровчо-професійної компетентності, що передбачає інтеграцію знань із анатомії, психології, біомеханіки, педагогіки та ІТ. Варто впроваджувати компетентнісні карти тренера, які чітко відображають зв'язок між освітніми результатами, методами навчання і критеріями оцінювання.

Необхідна активна інтеграція сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальні програми, а саме запровадити нові освітні модулі:

«Сучасні wellness-технології», «Digital Fitness», «Психофізіологічна регуляція в діяльності тренера», «Інноваційні методи у фітнес-освіті» [8; 9]. Забезпечити практичну підготовку на базі фітнес- і wellness-центрів, де студенти можуть відпрацьовувати навички з реальними клієнтами під керівництвом наставників. Включити у навчальний процес цифрові платформи та смарт-додатки для відстеження фізичної активності, складання тренувальних планів і моніторингу результатів.

Підсилення науково-дослідницького компоненту також набуло актуальності саме у спорті та фізичній культурі. Формувати у студентів навички наукової рефлексії, проведення педагогічних і біомеханічних експериментів, обробки даних цифровими інструментами (SPSS, Excel Analytics). Впроваджувати у навчальні програми дослідницькі проекти з тематики wellness-освіти, реабілітаційних технологій, здоров'язбереження, що стимулюють наукову активність студентів. Розвиток психолого-педагогічної підготовки тренера. Посилити зміст дисциплін з психології мотивації, коучингу, педагогічної комунікації, які формують емоційну стійкість і лідерський потенціал тренера. Увести навчальний курс «Психологічне здоров'я і професійна етика тренера», орієнтований на формування культури здорової взаємодії.

Сьогодні час цифрової трансформації навчання. Тому існує об'єктивна необхідність розробити електронні освітні платформи та віртуальні лабораторії з біомеханіки, анатомії, фізіології, що дозволяють проводити онлайн-експерименти. Активно впроваджувати дистанційні тренувальні симулятори, 3D-анімацію рухів, інтерактивні мультимедійні ресурси. Використовувати Learning Management Systems (Moodle, Canvas) для формування електронного портфоліо студентів і відстеження їхнього професійного зростання.

Поглиблення міжнародної співпраці та академічної мобільності спонукає укладати угоди з європейськими університетами та спортивними інституціями для реалізації програм Joint Degree і Erasmus+ Sport. Залучати міжнародних експертів до викладання дисциплін англійською мовою. Упроваджувати систему

подвійних дипломів у сфері спортивного менеджменту, wellness та фізичної культури.

Формування wellness-культури серед студентів і викладачів є на сьогодні прогресивним напрямом модернізації змісту освітніх програм у галузі фізичної культури та спорту. Що також передбачає створення у закладах освіти wellness-просторів, місць для активного відпочинку, ментального відновлення, психофізичних практик. Зон проведення курсів з емоційного менеджменту, тайм-менеджменту, здорового харчування. Формувати у викладачів власну wellness-компетентність як приклад для студентів.

Отже зазначимо, wellness-освіта стає стратегічним вектором розвитку фізкультурної науки й освітньої практики в Україні, інтегруючи здоров'я, технології й освіту в єдину систему сталого людського розвитку. Вдосконалення змісту освітніх програм підготовки тренерів повинно ґрунтуватися на принципах інноваційності, міждисциплінарності, гуманізації та цифрової інтеграції. Це дозволить сформувати фахівця нового покоління, інтелектуально розвиненого, технологічно грамотного, психологічно стійкого та соціально відповідального тренера-викладача, здатного ефективно впроваджувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та сприяти розвитку wellness-культури в українському суспільстві.

3.2. Міжнародна співпраця і глобальні тренди у сфері спортивної освіти

Розвиток спортивної освіти у XXI столітті визначається процесами глобалізації, цифровізації, інтернаціоналізації та гуманізації, які змінюють традиційні уявлення про підготовку фахівців у галузі фізичної культури, спорту та оздоровлення. Міжнародна співпраця стає важливим фактором підвищення якості освіти, інтеграції наукових досягнень і впровадження передових педагогічних технологій. Для України, яка прагне посилити свою позицію в

європейському освітньому просторі, розвиток партнерства з провідними світовими університетами у сфері спортивної науки є стратегічним напрямом реформування фізкультурно-освітньої системи.

За сучасних умов у світі спостерігаються п'ять домінантних трендів (табл. 3.3), які визначають зміст, форми й методи підготовки майбутніх тренерів і фахівців wellness-галузі.

Таблиця 3.3

Глобальні тренди у сфері спортивної освіти та їх вплив на підготовку тренерів

№	Глобальний тренд	Основні характеристики	Потенціал для України
1	Цифровізація спортивної освіти	Використання VR/AR, аналітичних платформ, дистанційних симуляцій	Модернізація навчальних курсів, створення smart-лабораторій
2	Інтеграція науки і практики	Доказова педагогіка, біомеханічні дослідження	Підвищення наукового рівня освітніх програм
3	Компетентнісна гармонізація	Європейські стандарти EQF, EREPS, ENSE	Визнання українських дипломів у ЄС
4	Академічна мобільність	Програми обміну, подвійні дипломи, стажування	Підвищення якості освіти, інтернаціоналізація кадрів
5	Гуманізація спортивної освіти	Розвиток soft skills, етичного лідерства, інклюзії	Формування соціально відповідального тренера

Джерело : адаптовано автором

Цифрова трансформація спортивної освіти. Сьогодні відбувається активне впровадження технологій e-learning, blended learning, VR/AR-тренінгів, а також аналітичних платформ для об'єктивної оцінки фізичних і психофізіологічних параметрів спортсменів (CoachEye, Dartfish, Kinovea, SmartCoach Pro). Університети Великої Британії, Канади, США активно використовують віртуальні лабораторії спортивного аналізу, симулятори рухів, цифрові тренажери, що дозволяє студентам отримувати практичний досвід навіть у дистанційному форматі.

Інтеграція науки, практики і технологій. «Сучасна спортивна освіта базується на принципі практики, заснованої на доказах. Це означає, що навчальні

програми розробляються з урахуванням останніх наукових відкриттів у галузях біомеханіки, фізіології, психології спорту, нейро-наук і спортивної медицини» [36]. Університети Німеччини, Швейцарії, Японії реалізують моделі «науково-інтегрованого тренерства», у яких кожен студент бере участь у дослідницьких проектах з аналізу рухів, оптимізації тренувальних навантажень і відновних процесів.

Компетентнісна уніфікація освітніх стандартів. Під впливом Європейської рамки кваліфікацій (EQF) та European Coaching Framework (EHF) відбувається гармонізація стандартів підготовки тренерів, що дозволяє забезпечити академічну мобільність, взаємне визнання дипломів і уніфікацію вимог до професійних компетентностей. Ключові компетентності сучасного тренера включають: інноваційність, здатність до lifelong learning, етичну відповідальність, кроскультурну комунікацію та цифрову грамотність.

Міжнародна академічна мобільність і спільні програми навчання. Поширення програм Erasmus+, Horizon Europe, European Network of Sport Education (ENSE) сприяє активній співпраці університетів у підготовці фахівців зі спорту. Реалізуються спільні магістерські програми «Joint Degree», «Double Degree» між університетами Польщі, Німеччини, Іспанії, Франції та України, що передбачають навчання за інтегрованими європейськими стандартами та проходження міжнародної практики у спортивних клубах.

Гуманізація та соціалізація спортивної освіти. Глобальна спортивна освіта орієнтується на формування фахівця не лише як технічного експерта, а як соціально відповідального лідера, який здатен впливати на розвиток суспільства через популяризацію фізичної активності, інклюзивність, екологічність і добробут громад. Цей тренд відображений у концепції «Спорт для всіх» (ЮНЕСКО, 2021) та «Глобальний план дій для фізичної активності» (ВОЗ, 2023), які визначають роль спорту як інструмента сталого розвитку суспільства.

Міжнародна співпраця відкриває для українських закладів вищої освіти унікальні можливості інтеграції у глобальний освітній простір. Сьогодні вітчизняні університети активно беруть участь у програмах Erasmus+ «Sport,

Fit4Europe», «International Coach Education Network» (ICEN), реалізують спільні науково-освітні проєкти з партнерами з Польщі, Чехії, Литви, Великої Британії та Канади. У контексті підготовки тренерів-викладачів така співпраця сприяє: обміну сучасними методиками тренерської діяльності; упровадженню спільних магістерських курсів із wellness-менеджменту, спортивного коучингу, спортивної аналітики; підвищенню академічної мобільності студентів і викладачів; інтеграції цифрових освітніх ресурсів у національні програми. Важливим напрямом є створення міжнародних навчально-наукових кластерів – спільних освітніх хабів, де поєднуються освітня, дослідницька та практична діяльність. Такий досвід успішно реалізовано в рамках партнерства «Vinnitsia–Somerset Education Initiative» (Велика Британія – Україна), яке спрямоване на обмін педагогічними практиками у галузі wellness-освіти та тренерської підготовки.

Українська система спортивної освіти має значний потенціал для інтеграції у глобальний простір, однак стикається з низкою викликів: недостатній рівень цифрової інфраструктури; фрагментарність у впровадженні міжнародних стандартів EQF; обмежена участь викладачів у міжнародних тренінгах і конференціях; потреба в англійських освітніх програмах та уніфікації навчальних планів. Для подолання цих бар'єрів необхідно: розширювати міжнародні партнерства між українськими ЗВО та світовими центрами спортивної науки. Активно залучати грантові програми ЄС і ЮНЕСКО для підтримки цифрової інфраструктури спортивних університетів. Розробити національну стратегію інтернаціоналізації спортивної освіти, яка б визначала механізми визнання кваліфікацій, спільних ступенів і подвійних дипломів. Підвищувати рівень англійської компетентності викладачів і студентів, щоб забезпечити ефективну участь у міжнародних освітніх проєктах. Міжнародна співпраця є рушійною силою розвитку спортивної освіти, яка забезпечує якісну модернізацію освітнього процесу, впровадження інноваційних технологій та інтеграцію української науки у глобальний освітній простір.

Глобальні тренди, такі як цифровізація, наукова інтеграція, компетентнісна уніфікація, академічна мобільність та гуманізація, формують нову освітню парадигму, у центрі якої перебуває тренер як інноваційний педагог, науковець і лідер здоров'я суспільства. Для України така співпраця відкриває можливість не лише підвищити якість підготовки фахівців, а й утвердитися як активного учасника світового простору спортивної науки, що поєднує національні традиції з передовими міжнародними стандартами.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

Проведене комплексне дослідження питань впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес підготовки тренера-викладача дозволило всебічно розкрити теоретичні, методичні, експериментальні та практичні аспекти даної теми. Наукова робота ґрунтувалася на міждисциплінарному підході, який поєднав здобутки педагогіки, психології, біомеханіки, спортивної науки та цифрових технологій. У результаті було розроблено цілісну концепцію, що окреслює шляхи підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх тренерів у системі вищої освіти.

1. Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології становлять інтегровану систему засобів, методів і програм, спрямованих на оптимізацію фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Уточнено понятійний апарат дослідження: фізкультурно-оздоровчі технології визначено як комплекс педагогічних і тренувальних інновацій, які базуються на принципах персоніфікації, наукової доказовості, інтерактивності й цифрової підтримки. Розроблено класифікацію сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що охоплює п'ять основних груп: традиційні фітнес-технології, wellness-програми, цифрові та інтерактивні технології, психофізіологічні методики та рекреаційно-реабілітаційні підходи. Теоретично обґрунтовано, що ефективна підготовка тренера-викладача у сучасних умовах має спиратися на інтеграцію зазначених технологій із традиційною системою професійної освіти, що сприяє формуванню багатовимірної професійної компетентності.

2. У ході дослідження розроблено структурно-функціональну модель підготовки тренера-викладача із застосуванням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, яка включає п'ять взаємопов'язаних блоків: цільовий, теоретико-методичний, змістовий, організаційно-процесуальний та результативно-оцінювальний. У моделі запропоновано новий формат взаємодії між суб'єктами освітнього процесу - партнерсько-тренерську модель навчання,

що поєднує педагогічне наставництво, коучинг і саморозвиток студента як активного суб'єкта професійного становлення. Обґрунтовано методичні підходи до впровадження оздоровчих технологій у процес підготовки тренерів – компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, системний, інноваційний та цифрово-гуманістичний. Визначено критерії, показники та рівні готовності майбутніх тренерів до впровадження оздоровчих технологій (когнітивний, операційний, мотиваційний, інноваційно-рефлексивний), що дозволяє об'єктивно оцінювати якість професійної підготовки.

3. Педагогічний експеримент, проведений серед студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», підтвердив ефективність авторської моделі. У результаті формувального етапу рівень професійної готовності студентів експериментальної групи до впровадження оздоровчих технологій зріс: частка студентів із високим рівнем готовності збільшилась із 13,3 % до 53,3 %; низький рівень зменшився з 26,7 % до 6,7 %; середній рівень – стабілізувався в межах 40 %. Статистичний аналіз ($p < 0,01$) підтвердив значущість позитивних змін за всіма критеріями – когнітивним, операційним, мотиваційно-ціннісним, комунікативно-психологічним та інноваційно-рефлексивним. Застосування цифрових, wellness- і психофізіологічних технологій у навчанні сприяло розвитку інноваційного мислення, саморегуляції, стресостійкості та рефлексії, що є ключовими професійними якостями тренера нового покоління.

4. Розкрито інноваційні напрями розвитку wellness-освіти в Україні, серед яких: цифровізація освітнього процесу, компетентнісна трансформація програм підготовки, інтеграція з медико-психологічними науками, створення wellness-центрів, міжнародна інтеграція та формування wellness-культури як соціальної цінності. Визначено, що інтеграція міждисциплінарних підходів (психології, педагогіки, біомеханіки, ІТ) забезпечує синергетичний ефект у професійному становленні тренера, формуючи цілісну особистість із розвиненими когнітивними, емоційними й технологічними компетентностями.

5. Запропоновано рекомендації щодо модернізації освітніх програм, які включають оновлення змісту дисциплін, впровадження цифрових платформ,

розширення практичної підготовки, розвиток психолого-педагогічної компетентності та міжнародної мобільності студентів. Підкреслено, що підготовка тренера нового покоління має орієнтуватися на концепцію «освіта з питань здоров'я протягом усього життя» та безперервного професійного та особистісного вдосконалення у сфері здоров'я, спорту та освіти. Дослідження показало, що глобальні тренди спортивної освіти – цифровізація, інтеграція науки і практики, компетентнісна гармонізація, академічна мобільність і гуманізація – мають високий потенціал адаптації в українських умовах.

6. Участь українських університетів у міжнародних програмах Erasmus+, ENSE, ICEN, Horizon Europe сприяє модернізації навчальних стандартів, формуванню спільних освітніх програм, підвищенню кваліфікації викладачів і розширенню можливостей для студентів. Україна має всі передумови для створення європейської моделі підготовки тренера-викладача, орієнтованої на інтеграцію наукових знань, педагогічної майстерності та здоров'язберезувальних інновацій.

7. Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу: використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки тренера-викладача є ефективним засобом підвищення рівня його професійної готовності, розвитку інноваційного мислення та формування здоров'язберезувальної педагогічної культури. Розроблена концепція поєднує класичні педагогічні цінності з інноваційними технологіями, сприяє формуванню нового типу фахівця – тренера XXI століття, здатного діяти в умовах цифрової, міждисциплінарної та гуманістичної освітньої парадигми. Впровадження результатів дослідження у практику української вищої освіти сприятиме модернізації системи фізкультурно-спортивної підготовки, формуванню культури здоров'я в суспільстві та підвищенню міжнародного авторитету української спортивної науки.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (остання редакція) URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3802-12> . (дата звернення 12.09.2025 р.).
2. Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2020-2030 рр. URL: <http://www.mms.gov.ua> (дата звернення 08.10.2025 р.).
3. Алексєєв, В.П. Теорія і методика спортивного тренування. Київ: Фізкультура і спорт, 2019. 320 с.
4. Андрєєва О. В. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Навчальна книга Богдан, 2020. 312 с.
5. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Філософські аспекти успішної діяльності тренера. Інноваційна педагогіка, 2023. Вип. 57(1). С. 146-150. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.29>.
6. Борейко Н., Юшко О., Азаренкова Л. Гуманістична спрямованість підготовки спортивного тренера. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 3К(176). С. 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).26) .
7. Вакулова І. В. Інновації в освіті: компетентнісний підхід. Culturological almanac. 2023. № 3. С. 199–208. URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2022.3.26> . (дата звернення 23.09.2025 р.).
8. Василенко М. М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2018. 544 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Vasylenko.pdf. (дата звернення 26.09.2025 р.).
9. Гришин М.А. Педагогіка спорту і підготовка тренерів. Харків: ХФК, 2020. 280 с.
10. Дутчак Ю. В. Життєтворчість та плюралістична методологія у фізичній культурі і спорті : наук. моногр. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2021. 220 с.
11. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В., Семененко В. П. Фітнес. навч. посіб. Полтава : ПУЕТ, 2019. 146 с.
12. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування. Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. За заг. ред. Гуменюка С. В. Ладики П. І., Шандригося В. І., Єднака В. Д., Сапруна С. Т., Васірука М. С. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2024. 100 с/
13. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

14. Луценко І.М., Коновал Ю.М., Буренко М.С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. Академічні візії. Вип. 37. 2024. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14056764>. (дата звернення 08.10.2025 р.)
15. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Особливості формування індивідуального стилю спортивного тренера. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. (19). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15726142>.
16. Мазур, В.В., Погріщук, Б.В. Методологічні аспекти обґрунтування пріоритетних напрямів розвитку тренерської освіти в Україні. Сучасні проблеми фізичної культури і спорту. 2022. № 3. С. 6-15.
17. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти : Наказ МОН України від 01.06.2017 № 600. URL: <https://drive.google.com/file/d/1wCmjmqZhB8PwEiQsNcQhZ9ZCfrdiJpvh/view> (дата звернення: 16.09.2025).
18. Мицкан Т. С. Біосоціальні цінності і функції фізичної. Реабілітація і фізична культура. 2023. № 2. С. 45-53.
19. Наумчук В. І. Основні положення підготовки тренерів в асоціації футболу Тернопільщини. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування: матеріали регіонального науково-практичного семінару (24 листопада 2023 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 121-127.
20. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. URL: <http://www.mms.gov.ua/> (дата звернення 11.08.2025 р.).
21. Офіційний сайт Національного олімпійського комітету України. URL: <http://www.noc-ukr.org> (дата звернення 07.10.2025 р.).
22. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Каб. Міністрів України від 05.11.2008 № 993 : станом на 1 січ. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text> (дата звернення: 16.08.2025).
23. Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) : Наказ М-ва молоді та спорту України від 13.01.2014 № 45 : станом на 19 квіт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14#Text> (дата звернення: 16.08.2025).
24. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 25 серп. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text> (дата звернення: 16.08.2025).
25. Про професійний розвиток працівників: Закон України від 12.01.2012 № 4312-VI : станом на 27 груд. 2019 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4312-17#Text> (дата звернення: 16.08.2025).
26. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

27. Професійна майстерність тренера / уклад. Р.А. Калениченко, Є.О. Наумець. Київ: КНУБА, Талком., 2023. 24 с.
28. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпро: Університет ім. Альфреда Нобеля, 2021. С. 276-287.
29. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 9 (140). С. 86-89.
30. Свєртнєв О. Теоретичні засади формування професійних компетентностей тренерів з футболу в Україні. Педагогічні науки. 2020. № 75-76. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16364/2/SVIERTNIEV.pdf>
31. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с
32. Семенов В.М. Методика підготовки тренерів у професійному спорті. Київ: Наукова думка, 2021. 312 с.
33. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т.В. Петровської. К.: Видавець Позднишев, 2021. 166 с.
34. Тимошенко О. Особистісно зорієнтована підготовка тренерів з футболу: технологія педагогічного дизайну. Перспективи та інновації науки, 2024. Вип. 3(37). С. 1-10.
35. Тренер як професіонал. Портал Освіта UA. URL: <https://osvita.ua/school/method/technol/589/> (дата звернення: 16.08.2025).
36. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. 235 с.
37. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади професійної підготовки тренерів у світі та Україні. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 90-98 DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-13>.
38. Шутова С. Є. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: Матер. Всеукр. науково-практичної конф-ї студентів, аспірантів та молодих вчених, 28-29 жовтня 2021 р. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 135-136.
39. Якимчук О. Компетентнісний підхід в освіті: українські реалії. Multiversum. Philosophical almanac. 2020. Т. 2, № 2. С. 193–206. URL: <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2020.2.2.14>.

40. Bailey, R. *Developing Physical Education and Coaching Professionals*. London: Routledge, 2018. 298 p.
41. Dohme L.-C., Rankin-Wright A. J., Lara-Bercial S. Beyond knowledge transfer: The role of coach developers as motivators for lifelong learning. *International Sport Coaching Journal*. 2019. Vol. 6, no. 3. P. 317–328. URL: <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0034> (date of access: 16.08.2025).
42. Exploring football coaches' views on coach education, role, and practice design: An Australian perspective / E. Selimi et al. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, no. 5. P. e0285871. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285871> (date of access: 01.09.2025).
43. Gearity B., Callary B. *Coach Education and Development in Sport: Instructional Strategies*. Taylor & Francis Group, 2019.
44. ICCE standards for higher education sport coaching bachelor degrees, version 2.0. Official edition. 2023. 26 p. URL: <https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/11/ICDS-Standards-for-Higher-Education-Final.pdf>.
45. International council for coaching excellence position statement “professionalisation of sport coaching as a global process of continuous improvement” / S. Lara-Bercial et al. *International sport coaching journal*. 2022. P. 1-4. URL: <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0097>.
46. International Council International Council for Coaching Excellence, Association of Association of Summer Olympic International Federations, Leeds Beckett Leeds Beckett University. *European sport coaching framework*. Human Kinetics, 2013. 56 p. URL: https://www.coachlearn.eu/assets/files/project_documents/european-sport-coaching-framework.pdf. (дата звернення 08.10.2025 p.)
47. Learning to coach: An ecological dynamics perspective / M. A. Wood et al. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022. P. 174795412211386. URL: <https://doi.org/10.1177/17479541221138680> (date of access: 01.09.2025).
48. Moustakas L., Petry K., Lara-Bercial S. *Mapping sport coaching policy in Europe: Research report*. Cologne : Institute of European Sport Development and Leisure Studies, 2020. 24 p. URL: https://www.peak-coaching.eu/wp-content/uploads/2021/03/PEAK_ResearchReport.pdf. (дата звернення 08.10.2025 p.)
49. Trudel P., Culver D., Werthner P. Looking at coach development from the coach-learner's perspective. *Routledge handbook of sports coaching*. 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203132623.ch30> (date of access: 16.08.2025).
50. Zatsiorsky, V. *Science and Practice of Strength Training*. Champaign: Human Kinetics, 2016. 400 p.
51. UEFA Coaching Convention and Licensing System. 2020. 64 p.
52. IOC International Coaching Framework. – Lausanne, 2018. 72 p.
53. FIBA Coach Education Pathway. 2019. 48 p.