

## Професійна майстерність тренера: теоретичні основи, структурні компоненти та практичні аспекти розвитку

*Верітов Олександр Ігорович<sup>1</sup>, Лещак Олександр Миколайович<sup>2</sup>,  
Римик Роман Васильович<sup>2</sup>, Майструк Віктор Васильович<sup>4</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
30.05.2025	Фізична культура і спорт	796.015.132:378.046-051

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16881344>

**Анотація.** У статті представлено науково обґрунтовану модель розвитку професійної майстерності тренера, яка інтегрує етапи початкового формування, становлення, майстерності та творчої зрілості у єдину структурно-функціональну систему. *Мета* дослідження – аналіз теоретичних засад та структурних компонентів професійної майстерності тренера, визначення чинників її розвитку та формування моделі, що може бути застосована у підготовці фахівців у сфері фізичної культури і спорту. *Об’єкт* дослідження – процес професійного становлення та розвитку тренерських кадрів у сфері фізичної культури і спорту. *Предмет* дослідження – структура, зміст та чинники розвитку професійної майстерності тренера, а також модель її поетапного формування з урахуванням порогових значень індикаторів, матриці самодіагностики та зон ризиків. Запропонований підхід базується на синтезі сучасних концепцій спортивної науки, педагогіки, психології та менеджменту, зокрема принципах PDCA-циклу, системи KPI та інструментах інтеграції в LMS і сертифікаційні траєкторії. У моделі враховано компетентнісний підхід, розвиток лідерських якостей, упровадження інноваційних методик, наставництво та науково-дослідну діяльність. Визначено порогові значення ключових компетентностей на кожному етапі, що дозволяє здійснювати об’єктивний моніторинг прогресу та коригування програм підготовки. Окреслено ризики кожного етапу та механізми їх мінімізації. Практична цінність роботи полягає у можливості використання моделі для розробки програм підвищення кваліфікації тренерів, планування індивідуальних

<sup>1</sup> доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна, [orcid.org/0000-0002-3793-3010](https://orcid.org/0000-0002-3793-3010) [kop230405@gmail.com](mailto:kop230405@gmail.com)

<sup>2</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-9237-3060> [oleksandr.leshchak@pnu.edu.ua](mailto:oleksandr.leshchak@pnu.edu.ua)

<sup>3</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636> [roman.rymyk@pnu.edu.ua](mailto:roman.rymyk@pnu.edu.ua)

<sup>4</sup> старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-9487-3923> [viktor.mastruk@pnu.edu.ua](mailto:viktor.mastruk@pnu.edu.ua)

траекторій професійного зростання та інтеграції у національні й міжнародні системи підготовки спортивних фахівців.

**Ключові слова:** професійна майстерність тренера, етапи розвитку, компетентнісний підхід, PDCA-цикл, KPI, інноваційні методики, LMS, сертифікаційні траекторії.

### **Professional Coaching Mastery: Theoretical Foundations, Structural Components, and Practical Aspects of Development**

**Annotation.** The article presents a scientifically grounded model for the development of professional coaching mastery, integrating the stages of initial formation, establishment, mastery, and creative maturity into a unified structural and functional system. The purpose of the study is to analyze the theoretical foundations and structural components of a coach's professional mastery, to identify the factors influencing its development, and to formulate a model applicable to the training of specialists in physical culture and sports. The object of the study is the process of professional formation and development of coaching personnel in the field of physical culture and sports. The subject of the study is the structure, content, and developmental factors of a coach's professional mastery, as well as a model of its step-by-step formation that incorporates threshold indicator values, a self-diagnosis matrix, and risk zones. The proposed approach is based on the synthesis of contemporary concepts from sports science, pedagogy, psychology, and management, in particular the principles of the PDCA cycle, KPI systems, and tools for integration into LMS and certification trajectories. The model takes into account the competency-based approach, leadership development, implementation of innovative methods, mentoring, and research activities. Threshold values of key competencies are defined for each stage, enabling objective monitoring of progress and adjustment of training programs. Risks at each stage and mechanisms for their minimization are outlined. The practical value of the work lies in the possibility of using the model to develop professional development programs for coaches, plan individual professional growth trajectories, and integrate them into national and international systems for the preparation of sports specialists.

**Key words:** professional coaching mastery, development stages, competency-based approach, PDCA cycle, KPI, innovative methods, LMS, certification trajectories.

### **Вступ**

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* Сучасний спорт перебуває у стані динамічного розвитку, що супроводжується зростанням інтенсивності тренувальних навантажень, рівня конкуренції та ускладненням умов змагальної діяльності, та характеризується високим рівнем конкуренції, динамічними змінами в методах підготовки та підвищеними вимогами до результативності. У цих умовах роль тренера виходить за межі суто технічної або тактичної підготовки спортсменів і включає комплексну роботу з формування фізичних, психічних та соціальних аспектів готовності, а його професійна майстерність стає ключовим чинником, що визначає не лише спортивні досягнення вихованців, а й ефективність реалізації довгострокових стратегій розвитку спортсменів.

Професійна майстерність тренера розглядається як інтегральна характеристика, що об'єднує глибокі знання з теорії та методики спорту, педагогіки, психології, а також здатність ефективно застосовувати їх у практичній діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і команд.

Актуальність дослідження професійної майстерності тренера обумовлена необхідністю формування конкурентоспроможних фахівців, здатних забезпечити стабільно високі результати своїх вихованців на національному та міжнародному рівнях. При цьому особливої уваги потребує питання розвитку інноваційних

компетентностей, що включають використання сучасних цифрових технологій, аналітичних інструментів та методів спортивної науки.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Поняття «професійна майстерність» у контексті спортивної діяльності має багатовимірний характер. За визначенням Володимира Платонова, воно охоплює комплекс знань, умінь, навичок та особистісних якостей, що забезпечують ефективну реалізацію тренувального процесу [2]. На думку Вомра і Buzzichelli (2019), професійна майстерність тренера полягає у здатності розробляти та впроваджувати науково обґрунтовані програми підготовки, гнучко адаптуючи їх до специфіки виду спорту та індивідуальних потреб спортсменів [4].

У спортивній педагогіці виділяють кілька ключових компонентів професійної майстерності тренера:

Психолого-педагогічний – включає вміння формувати мотивацію, підтримувати оптимальний психологічний клімат, управляти міжособистісними відносинами в команді [11].

Методичний – передбачає володіння сучасними засобами, методами і формами організації тренувального процесу, у тому числі використанням технологій біомеханічного аналізу, моніторингу навантажень і відновлення.

Тактико-стратегічний – полягає у здатності аналізувати ігрові ситуації, розробляти ефективні тактичні моделі та оперативно вносити корективи під час змагань [8].

З позицій компетентнісного підходу (Boyatzis, 2008) [3], професійна майстерність тренера є результатом інтеграції професійних компетентностей (знання, вміння, досвід), особистісних характеристик (лідерство, емоційний інтелект, стресостійкість) та готовності до безперервного професійного розвитку. Важливим аспектом є здатність тренера до саморефлексії та критичного аналізу власної діяльності, що забезпечує адаптацію до змін середовища та впровадження інноваційних рішень.

Дослідження Martindale, Collins і Daubney (2005) [9] підкреслюють, що високий рівень професійної майстерності корелює з умінням тренера створювати індивідуалізовані траєкторії підготовки спортсмена, враховуючи його фізичні, психологічні та соціальні особливості. У свою чергу, Gould, Collins, Lauer та Chung (2007) [7] акцентують на тому, що успішні тренери поєднують глибокі технічні знання зі здатністю формувати у спортсменів позитивне ставлення до навчально-тренувального процесу та впевненість у власних силах.

Таким чином, у сучасних умовах тренер виступає не лише наставником, а й менеджером, психологом, науковим аналітиком, що вимагає від нього високого рівня інтегрованої професійної майстерності.

*Формулювання цілей статті (постановка завдання).* Мета дослідження – аналіз теоретичних засад та структурних компонентів професійної майстерності тренера, визначення чинників її розвитку та формування моделі, що може бути застосована у підготовці фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

*Методи дослідження:*

Теоретичні: аналіз і синтез наукової літератури з теорії та методики спорту, педагогіки, психології, спортивного менеджменту; узагальнення та систематизація існуючих моделей професійного розвитку тренерів; порівняльний аналіз національних та міжнародних підходів.

Емпіричні: експертне оцінювання розробленої моделі тренерами різних видів спорту; опитування та анкетування фахівців з метою визначення актуальності та практичної цінності моделі.

Графічні: візуалізація моделі у вигляді схеми та розширеної таблиці з пороговими значеннями, матрицею самодіагностики та зонами ризиків.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до визначення сутності та структури професійної майстерності тренера.

2. Виокремити ключові компетентності, що формують професійну майстерність у сучасному спортивному середовищі.

3. Визначити чинники та умови, що впливають на розвиток професійної майстерності тренера.

4. Розробити та науково обґрунтувати модель розвитку професійної майстерності тренера з урахуванням кількісних і якісних показників, порогових значень індикаторів, матриці самодіагностики та зон ризиків.

5. Визначити практичну значущість і перспективи впровадження моделі у систему підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів.

*Об'єкт дослідження* – процес професійного становлення та розвитку тренерських кадрів у сфері фізичної культури і спорту.

*Предмет дослідження* – структура, зміст та чинники розвитку професійної майстерності тренера, а також модель її поетапного формування з урахуванням порогових значень індикаторів, матриці самодіагностики та зон ризиків.

*Гіпотеза дослідження* – передбачається, що розроблена розширена модель розвитку професійної майстерності тренера, яка поєднує теоретичні положення з практико-орієнтованими критеріями оцінювання, сприятиме більш об'єктивному моніторингу рівня компетентності, побудові індивідуальних траєкторій професійного зростання та підвищенню ефективності тренерської діяльності у різних видах спорту.

*Наукова новизна дослідження* полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні розширеної моделі розвитку професійної майстерності тренера, яка поєднує теоретичні положення з практико-орієнтованими критеріями оцінювання. Вперше в структуру моделі інтегровано: порогові значення індикаторів прогресу, що дозволяють кількісно оцінити досягнутий рівень компетентності; матрицю самодіагностики, яка сприяє формуванню індивідуальної траєкторії професійного зростання; зони ризиків для кожного етапу, що забезпечує превентивний підхід до збереження ефективності та стійкості тренерської діяльності.

Така модель є універсальною та може бути адаптована до різних видів спорту, поєднуючи сучасні підходи спортивної науки, менеджменту та психології діяльності тренера.

## Результати

Запропонована розширена модель розвитку професійної майстерності тренера має як наукову, так і прикладну цінність. На відміну від традиційних описів етапів професійного зростання, вона включає кількісні та якісні індикатори, порогові значення, матрицю самодіагностики та зони ризиків, що забезпечує можливість об'єктивного оцінювання рівня компетентності [1]. Така структура дозволяє використовувати модель як інструмент моніторингу і планування підвищення кваліфікації тренерів у спортивних школах, федераціях і закладах вищої освіти.

1. Модель синтезує психологічні, педагогічні, методичні й менеджерські підходи до тренерської діяльності в єдину системну конструкцію, що підвищує пояснювальну силу порівняно з фрагментарними описами компетентностей.

2. Абстрактні категорії (майстерність, компетентність, інноваційність) переведені у вимірювані показники з пороговими значеннями, що дає змогу перевіряти гіпотези та будувати емпіричні дослідження на чітко визначених змінних.

3. Структура етапів і компонентів опирається на канонічні напрями теорії тренування та спортивної психології; отже, модель узгоджена з предметним полем і має високий рівень змістової валідності. У спортивній науці та тренерській педагогіці до таких канонічних напрямів належать, наприклад із теорією та методикою спортивного

тренування [2, 4]; спортивною психологією [11]; педагогікою спорту [3]; менеджментом у спорті [5]; фізіологією спорту та фізичних навантажень [5].

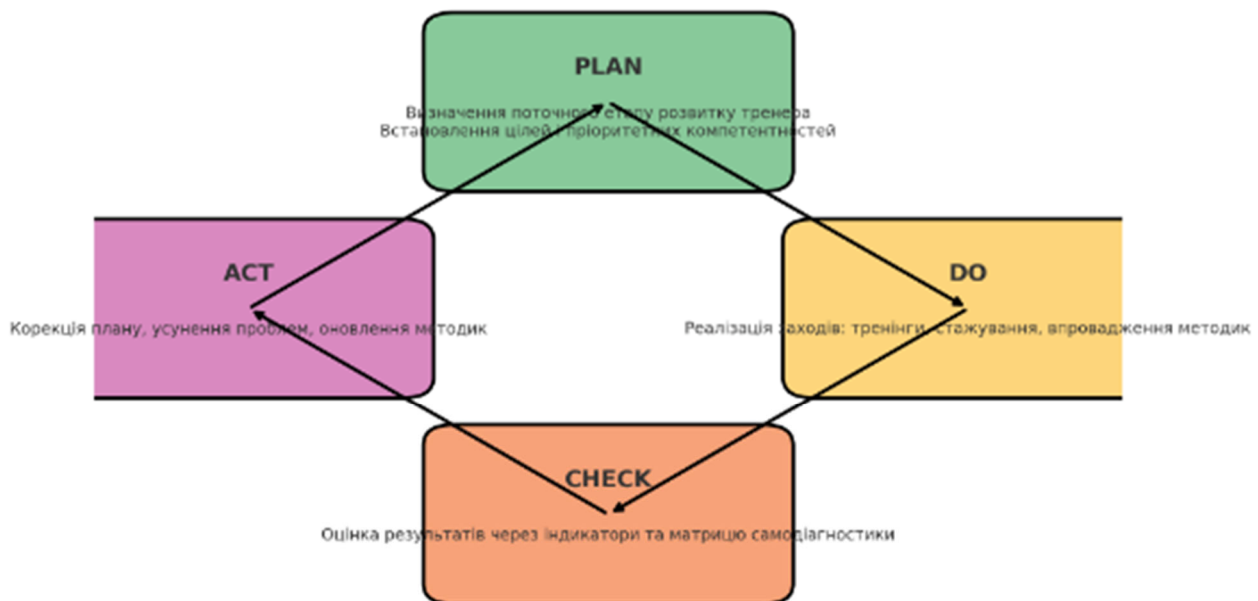
4. Критеріальна та прогностична валідність – наявність індикаторів (рівень змагань, кількість підготовлених спортсменів, впроваджені інновації) дає підстави співвідносити рівні моделі з реальними результатами і прогнозувати траєкторії зростання тренера.

5. Матриця самодіагностики й зовнішня експертна оцінка дозволяють вибудувати процедури міжекспертної узгодженості (inter-rater reliability) та внутрішньої узгодженості шкал, що робить модель придатною для стандартизованих вимірювань.

6. Порогові значення і поетапна структура забезпечують фіксацію навіть помірних зрушень у професійному розвитку (sensitivity to change), що важливо для моніторингу ефективності програм підвищення кваліфікації.

7; Поєднання індикаторів, ризик-зон і цілей на кожному етапі інтегрується в цикл PDCA (plan-do-check-act) (рис. 1) та системи KPI, тому модель працює як інструмент управління якістю тренерської підготовки в клубах, ДЮСШ і ЗВО.

Запропонована розширена модель розвитку професійної майстерності тренера органічно інтегрується у PDCA-цикл Plan – Do – Check – Act (плануй – виконуй – перевіряй – дій) – цикл Демінга – універсальна модель управління якістю, яку широко застосовують у бізнесі, освіті, медицині, а останні роки й у спорті для підвищення ефективності роботи систем і процесів.



**Рис. 1. PDCA-цикл з інтегрованими етапами розвитку професійної майстерності тренера**

У контексті вашої розширеної моделі професійної майстерності тренера PDCA можна пояснити так:

Plan (Плануй) – постановка цілей та визначення етапу, на якому перебуває тренер (згідно з індикаторами таблиці). На підставі індикаторів прогресу та порогових значень тренер або керівник спортивної організації визначається поточний етап професійного розвитку, формує цілі на коротко- та довгострокову перспективу, обирає компетентності, що потребують підсилення.

Do (Виконуй) – реалізація запланованих дій: відвідування тренінгів, стажування, впровадження інноваційних методик, робота з наставником, розробка або адаптація програм підготовки спортсменів.

Check (Перевір'яй) – оцінювання результатів за допомогою матриці самодіагностики, зовнішнього експертного аналізу та моніторингу кількісних і якісних показників (результати спортсменів, впроваджені інновації, рівень змагань).

Act (Дій) – корекція плану розвитку, усунення виявлених проблем, підвищення ефективності тренерської роботи через оновлення методик і впровадження додаткових заходів.

Таким чином, наша таблиця готова для інтеграції у PDCA-цикл, оскільки вона містить і цілі, і критерії оцінки, і зони ризиків, що дозволяє планувати розвиток, виконувати заходи, контролювати прогрес і вносити корективи.

Система KPI (Key Performance Indicators) – це ключові показники ефективності, які дозволяють кількісно вимірювати результативність діяльності.

У спортивній сфері KPI використовують не тільки для оцінки команд і спортсменів, а й для моніторингу роботи тренерів.

У вашій моделі KPI можна інтегрувати як інструмент вимірювання прогресу на кожному етапі — по суті, це будуть ті ж порогові значення індикаторів, але з чітко визначеними цільовими параметрами.

Приклади KPI для моделі розвитку професійної майстерності тренера:

Для етапу 1 (Початкове формування): кількість годин навчання на рік, відсоток успішно складених дисциплін, участь у мінімум X тренінгах.

Для етапу 2 (Становлення): кількість спортсменів із позитивною динамікою результатів, % реалізованих індивідуалізованих програм, кількість змагань регіонального рівня.

Для етапу 3 (Майстерність): кількість підготовлених спортсменів до національних змагань, % впроваджених інноваційних методик, стабільність результатів команди.

Для етапу 4 (Творча зрілість): кількість авторських методик, наукових публікацій, виступів на конференціях, кількість підготовлених молодих тренерів.

KPI – це міст між PDCA-циклом і нашою таблицею: Plan – формуємо цільові KPI; Do – реалізуємо дії для досягнення KPI; Check – вимірюємо фактичні значення KPI; Act – коригуємо план, якщо KPI не досягнуті.

KPI перетворюють модель на інструмент управління, а не просто описову схему. Вони роблять модель універсальною для спортивних шкіл, клубів, федерацій та програм підвищення кваліфікації.

8. Компоненти сформульовані на метарівні (психолого-педагогічні, методичні, тактико-стратегічні, інноваційні), що дозволяє адаптацію до індивідуальних і командних видів спорту та до різних національних контекстів.

9. Вбудовані «зони ризиків» переводять модель з описової в превентивну площину (вигорання, методичний застій, дефіцит практики), надаючи конкретні точки втручання для менеджерів і наставників.

10. Модель напряму конвертується в навчальні результати, модулі підвищення кваліфікації, рубрики оцінювання та дорожні карти розвитку тренерів; її легко інтегрувати в LMS (Learning Management System – система управління навчанням) і сертифікаційні траєкторії.

Імплементация в LMS означає, що кожен етап нашої моделі стає навчальним модулем у системі Moodle, Canvas, Google Classroom чи іншій LMS; порогові значення індикаторів конвертуються в навчальні результати та тести – наприклад, виконання певної кількості годин курсів, проходження тренінгів, впровадження методик; матриця самодіагностики стає онлайн-опитувальником з автоматичною обробкою результатів, щоб тренер бачив свій рівень у кожній компетентності; зони ризиків можна інтегрувати у вигляді сигнальних індикаторів (наприклад, якщо тренер давно не проходив підвищення кваліфікації, LMS надсилає нагадування).

Сертифікаційні траєкторії означають, що модель можна використати як базу для поетапної сертифікації тренерів (наприклад, «Junior Coach», «Advanced Coach», «Expert Coach», «Master Coach»). А кожен етап відповідає певному сертифікаційному рівню, який підтверджується виконанням KPI та успішним проходженням атестації у LMS. LMS може автоматично генерувати електронні сертифікати після досягнення всіх показників етапу, що дозволить формувати персональні освітні маршрути для тренерів: якщо за самодіагностикою виявлено слабкі сторони, LMS пропонує індивідуальні курси для їх розвитку.

Таблиця 1

**Розширена модель розвитку професійної майстерності тренера з пороговими значеннями**

Етап	Характеристика етапу	Ключові цілі	Компетентності, що формуються	Критерії оцінки результату	Індикатори прогресу	Порогові значення індикаторів	Матриця самодіагностики*	Зона ризиків
<b>1. Початкове формування</b>	Засвоєння базових знань і навичок, орієнтація у професійному середовищі	Отримання профільної освіти, розуміння основ теорії та методики	Базові теоретичні знання, початкові педагогічні та психологічні навички	Успішне завершення навчальних модулів, базова компетентність у плануванні тренувань	- Кількість годин теоретичної підготовки - Успішність за профільними дисциплінами	- 500+ годин профільного навчання - Не менше 80% позитивних оцінок за спецдисциплінами	Оцінити власний рівень: 1 – початковий, 2 – середній, 3 – високий (за кожною компетенцією)	Дефіцит практичного досвіду, формальне засвоєння знань без їх практичного застосування
<b>2. Становлення</b>	Активна тренерська практика з поступовим формуванням власного стилю	Застосування знань у роботі з різними групами спортсменів	Методична гнучкість, адаптація програм, базова тактична компетентність	Позитивна динаміка результатів спортсменів, зростання ефективності тренувань	- Кількість підготовлених спортсменів - Рівень змагань (місцевий/регіональний)	- Мін. 2 роки тренерської практики - Не менше 10 спортсменів, що демонструють покращення результатів - Участь у змаганнях не нижче регіонального рівня	Самооцінка за критеріями: методична гнучкість, тактичне мислення, комунікація з командою	Перенавантаження через прагнення охопити всі напрями роботи, помилки у дозуванні навантаження
<b>3. Майстерність</b>	Стабільно високий рівень підготовки	Забезпечення результатів на національному/міжнародному рівні	Поглиблені тактико-стратегічні навички,	Стабільно високі результати, визнання	- Кількість спортсменів, що досягли вищих досягнень -	- Не менше 5 років досвіду роботи -	Самооцінка за критеріями: лідерство, інновацій	Професійне вигорання, застій у методиках,

Етап	Характеристика етапу	Ключові цілі	Компетентності, що формуються	Критерії оцінки результату	Індикатори прогресу	Порогові значення індикаторів	Матриця самодіагностики*	Зона ризиків
	спортсменів, застосування наукового підходу		інноваційна компетентність, лідерство	я у професійному середовищі	Впровадження інноваційних методик	Підготовка спортсменів до національного рівня або вище - Використання щонайменше 3 інноваційних методик	ність, науковий підхід	відсутність оновлення знань
4. Творча зрілість	Формування власних методик та внесок у розвиток спортивної науки	Розробка авторських програм, наставництво молодих тренерів	Науково-дослідні компетентності, стратегічне мислення, управлінські навички	Публікації, виступи на конференціях, підготовка тренерів високого рівня	- Кількість авторських методик - Кількість публікацій та наукових проєктів			

11. Чіткі пороги допомагають обґрунтовувати розподіл ресурсів (стажування, доступ до технологій, менторство) на підставі даних, зменшуючи транзакційні витрати й підвищуючи віддачу від інвестицій у людський капітал.

12. Модель задає рамку для лонгітюдних і квазіекспериментальних досліджень (перевірка прогностичної сили індикаторів, моделювання факторів ризику, валідація цифрових інструментів самодіагностики), що розширює емпіричну базу спортивної науки.

Отже, наукова цінність моделі полягає в її концептуальній цілісності, валідності та придатності до емпіричної перевірки, а прикладна – у можливості прямого використання для діагностики, планування, навчання, сертифікації та управління розвитком тренерських кадрів.

Застосування таблиці сприяє побудові індивідуальних траєкторій професійного розвитку, вчасному виявленню та усуненню типових проблем на кожному етапі (наприклад, професійного вигорання чи методичного застою), а також інтеграції інноваційних технологій у тренувальний процес. Універсальність моделі забезпечує її адаптацію до різних видів спорту, що підвищує її значення у системі підготовки сучасних фахівців з фізичної культури і спорту.

У таблиці наведено ключові етапи розвитку тренера, визначено основні цілі, порогові значення індикаторів прогресу та зони ризиків, характерні для кожного етапу. Порогові значення дозволяють здійснювати об'єктивну оцінку рівня професійної майстерності, а визначення зон ризику допомагає планувати заходи для їх попередження.

На рисунку 2 представлено чотириетапну модель професійного зростання тренера: Початкове формування – оволодіння базовими знаннями, засвоєння основ теорії та методики спорту, розвиток початкових педагогічних і психологічних навичок. Адже без глибокого засвоєння цих основ тренер не здатний коректно планувати навантаження, прогнозувати адаптаційні реакції чи забезпечувати безпеку тренувального процесу. На цьому етапі майбутній тренер вивчає структуру тренувального процесу, методи розвитку фізичних якостей, етапність підготовки та логіку планування макро-, мезо- і мікроциклів [10]. Також закладається стиль комунікації з учнями/спортсменами, що впливає на мотивацію та дисципліну. Формування базових психологічних навичок – уміння слухати, давати конструктивний зворотний зв'язок, підтримувати позитивний емоційний клімат.



Рис. 2. Модель розвитку професійної майстерності тренера

Зазначимо, що психологічна компетентність тренера прямо корелює з рівнем залученості та задоволеності спортсменів тренувальним процесом. Формується методологічне мислення – здатність не лише виконувати готові плани, а й розуміти їхню логіку та адаптувати під конкретні умови.

Етап можна розглядати як «корінь» дерева професійної майстерності: якість базових знань і навичок визначає швидкість та якість розвитку на наступних рівнях (становлення, майстерність, творча зрілість). Недостатня опанованість основ ускладнює або сповільнює перехід до наступних етапів, збільшує ризик методичних помилок.

Таким чином, етап початкового формування – це не лише засвоєння інформації, а й формування професійного мислення та початкової культури тренерської діяльності. Саме тут закладається фундамент компетентностей, без якого подальший розвиток є фрагментарним і менш ефективним.

Становлення – активна тренерська практика, формування власного стилю роботи, методична гнучкість та базова тактична компетентність. Регулярна взаємодія зі спортсменами різного віку, рівня кваліфікації та психофізичних характеристик формує здатність адаптувати методики до індивідуальних потреб. Практична діяльність дає можливість застосовувати теоретичні знання в реальних умовах, тестувати ефективність різних тренувальних засобів і коригувати їх у процесі роботи [6].

На цьому етапі відбувається індивідуалізація тренерської діяльності: тренер обирає комунікаційні стратегії, організаційні підходи та методи мотивації, які найбільше відповідають його особистісним якостям і специфіці команди. Професійний

стиль роботи визначається поєднанням технічних знань, особистісних характеристик і культурного контексту. Здатність модифікувати тренувальні програми залежно від стану спортсменів, змін календаря змагань, доступності ресурсів чи навіть погодних умов – ключовий маркер професійного зростання. Успішні тренери на цьому етапі активно експериментують з періодизацією та поєднанням різних видів навантажень.

Етап становлення створює основу для переходу до рівня «Майстерність»: закріплені методичні й тактичні вміння, сформований стиль роботи та набуті комунікативні навички дозволяють тренеру стабільно впливати на прогрес спортсменів. Недостатня методична гнучкість або відсутність індивідуалізованого підходу на цьому етапі призводить до застою в розвитку і затримує перехід до вищих рівнів професійної майстерності. Етап становлення – це період інтенсивного професійного зростання, коли тренер переходить від відтворення готових методик до їх творчої адаптації, формує власний підхід і закладає основу для подальшої стабільної результативності.

Майстерність – досягнення стабільно високих результатів на національному та міжнародному рівнях, впровадження інноваційних методик, розвиток лідерських якостей. Показником зрілості тренера є не одноразові успіхи, а здатність забезпечувати результативність спортсменів упродовж кількох сезонів на національному та міжнародному рівнях. Стабільність результатів свідчить про наявність довгострокової стратегії підготовки, ефективне використання ресурсів та вміння управляти піковими формами спортсменів. Лідерство на етапі «Майстерність» виходить за межі власної команди та часто охоплює вплив на тренерську спільноту – участь у семінарах, наставництво молодих фахівців, популяризація виду спорту. Тренер цього рівня поєднує функції наукового аналітика, стратега, психолога та адміністратора. Здатність координувати всі аспекти підготовки (фізичний, техніко-тактичний, психологічний, організаційний) є ключовою для підтримки високої ефективності.

Незважаючи на високий рівень компетентності, цей етап має ризики професійного вигорання та застою у методиках, якщо тренер перестає оновлювати знання або покладається лише на раніше успішні підходи. Для запобігання цьому необхідне безперервне навчання та участь у міждисциплінарних проєктах.

Етап «Майстерність» – це час стратегічного лідерства, коли тренер не лише забезпечує стабільні спортивні результати, а й впроваджує інновації, формує стандарти якості у своїй галузі та здійснює вплив на розвиток тренерської професії в цілому.

Творча зрілість – створення авторських програм підготовки, наставництво, науково-дослідна діяльність та внесок у розвиток спортивної науки. На цьому етапі тренер переходить від використання адаптованих методик до розробки власних комплексних програм, що охоплюють усі аспекти підготовки спортсменів – від планування багаторічного циклу до індивідуалізації тренувальних завдань. Такі програми зазвичай поєднують багаторічний практичний досвід із сучасними науковими підходами та демонструють унікальний стиль тренера. Тренер на етапі творчої зрілості виступає ментором для молодих фахівців, передає їм не лише технічні знання, а й професійні цінності, культуру взаємодії та управління командою. Тренери цього рівня часто беруть участь у розробці національних і міжнародних програм розвитку спорту, зміні нормативно-методичної бази, створенні інноваційних навчальних курсів для системи підвищення кваліфікації.

Ризики етапу полягають у можливому «відриві» від безпосередньої практики, якщо основна увага зосереджується на науці чи адміністративній роботі. Для збереження актуальності методик необхідно підтримувати зв'язок з реальним тренувальним процесом і сучасними тенденціями спорту.

Етап «Творча зрілість» – це період максимальної віддачі тренера як творця нових знань і технологій, лідера у професійному середовищі та наставника, який формує майбутнє тренерської професії та робить суттєвий внесок у розвиток спортивної науки.

### Висновки

Професійна майстерність тренера є комплексним багатокомпонентним утворенням, що інтегрує теоретичні знання, практичні навички, особистісні якості та інноваційні компетентності. Розроблена у дослідженні розширена модель її розвитку ґрунтується на чотирьох послідовних етапах – початкового формування, становлення, майстерності та творчої зрілості – і включає кількісні та якісні показники, порогові значення індикаторів, матрицю самодіагностики та визначення зон ризиків.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до моделювання професійного зростання тренера, що дозволяє поєднати теоретичні засади спортивної педагогіки та сучасні інструменти менеджменту й оцінювання. Практична значущість моделі зумовлена можливістю її використання як інструмента моніторингу та планування підвищення кваліфікації, побудови індивідуальних траєкторій розвитку та інтеграції інноваційних технологій у тренувальний процес.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають емпіричну перевірку ефективності моделі у тренерській практиці різних видів спорту; розробку цифрового інструмента для автоматизованої самодіагностики та аналізу прогресу тренера; інтеграцію моделі у програми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту на рівні вищої освіти та підвищення кваліфікації.

### Список використаних джерел

1. Верітов О.І., Дядечко І. Є., Квасниця І. М., Грушецька Н.О. (2025). Структурно-функціональна модель професійної майстерності тренера. *Академічні візії*, (42).
2. Платонов, В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5–12.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
5. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
6. Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). Wiley.
7. Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37.
8. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
9. Martindale, R. J. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353–375.
10. Schempp, P. G., & McCullick, B. A. (2010). Coaches' expertise. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sports coaching: Professionalisation and practice* (pp. 221–232). Elsevier.
11. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.