



УДК [378.016:796.071.43]:796.015.5

[https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-7\(37\)-1071-1082](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-7(37)-1071-1082)

Панчук Андрій Палладійович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, тел.: (098) 409-69-69, <https://orcid.org/0000-0002-1670-5772>

Панчук Ілона Вікторівна старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне; тел.: (098) 599-83-72, <https://orcid.org/0000-0003-0518-0701>

Шеретюк Юліана Вікторівна викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне; тел.: (096) 458-76-80, <https://orcid.org/0009-0003-4918-5405>

РОЛЬ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Анотація. Ментальний фітнес визначає здатність майбутнього тренера не лише ефективно організовувати тренувальний процес, а й бути лідером, комунікатором та прикладом для спортсменів. Статтю присвячено визначенню ролі ментального фітнесу у професійній підготовці майбутніх тренерів, обґрунтуванню його значення для формування цілісної професійної особистості та визначенню шляхів інтеграції відповідних компонентів у освітній процес у закладах вищої освіти. У статті проаналізовані основні аспекти професійної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти: теоретико-методичний, психолого-педагогічний, практичний, інноваційно-технологічний, соціально-комунікативний, ментальний та ціннісний. Підкреслено значення ментального фітнесу у професійній підготовці майбутніх тренерів. Уточнено визначення понять «фітнес» та «ментальний фітнес». Охарактеризовано вплив фітнесу у тренерській діяльності під час прийняття рішень у стресових ситуаціях, мотивації клієнтів, управління власним енергетичним ресурсом та професійного зростання. Обґрунтовано інтеграцію ментального фітнесу у практичні заняття і тренерські практики. Описано історичні концепції зародження ментального фітнесу від античних витоків та східних традицій до сьогодення. Проаналізовано основні види ментального фітнесу: когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний, соціальний, духовно-ціннісний. Представлено особливості викладання ментального фітнесу для майбутніх тренерів з використанням:



інтегрованого підходу до навчання, формулювання прикладних навичок, проблеми міжпредметного навчання, ролі викладача. Охарактеризовані основні форми, що використовуються під час викладання ментального фітнесу для майбутніх тренерів у закладах вищої освіти: лекційні, практичні, семінарські заняття, тренінгові модулі, майстер-класи, індивідуальні та групові проекти, педагогічна та тренерська практика. Отже, ментальний фітнес є ключовим фактором, що визначає здатність тренера діяти ефективно в складних умовах, зберігати мотивацію, продуктивність та психологічне здоров'я.

Ключові слова: фітнес, ментальний фітнес, тренер, професійна підготовка, заклад вищої освіти.

Panchuk Andrii Palladiiovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Theory and Practice of Physical Culture and Sports Department, Rivne State University of Humanities, Rivne, tel.: (098) 409-69-69, <https://orcid.org/0000-0002-1670-5772>

Panchuk Ilona Viktorivna Senior Teacher at the Theory and Practice of Physical Culture and Sports Department, Rivne State University of Humanities, Rivne, tel.: (098) 599-83-72, <https://orcid.org/0000-0003-0518-0701>

Sheretyuk Yuliana Viktorivna Teacher at the Theory and Practice of Physical Culture and Sports Department, Rivne State University of Humanities, Rivne, tel.: (096) 458-76-80, <https://orcid.org/0009-0003-4918-5405>

THE ROLE OF THE MENTAL FITNESS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TRAINERS

Abstract. Mental fitness determines the ability of a future trainer not only to effectively organize the training process, but also to be a leader, communicator and example for athletes. The article is devoted to determining the role of mental fitness in the professional training of future trainers, substantiating its importance for the formation of a holistic professional personality and determining ways to integrate the relevant components into the educational process in higher education institutions. The article analyzes the main aspects of the professional training of future trainers in higher education institutions: theoretical and methodological, psychological and pedagogical, practical, innovative and technological, socio-communicative, mental and value-based. The importance of mental fitness in the professional training of future trainers is emphasized. The definition of the concepts of «fitness» and «mental fitness» is clarified. The influence of fitness in coaching activities during decision-making in stressful situations, client motivation, management of one`s own energy resources and



professional growth is characterized. The integration of mental fitness into practical classes and coaching practices is substantiated. The historical concepts of the emergence of mental fitness from ancient origins and Eastern traditions to the present are described. The main types of mental fitness are analyzed: cognitive, emotional, behavioral, motivational, social, spiritual and value-based. The features of teaching mental fitness for future trainers are presented using: an integrated approach to learning, formulation of applied skills, problems of interdisciplinary learning, the role of the teacher. The main forms used when teaching mental fitness for future trainers in higher education institutions are characterized: lectures, practical, seminar classes, training modules, master classes, individual and group projects, pedagogical and coaching practice. Thus, mental fitness is a key factor that determines the ability of a trainer to act effectively in difficult conditions, maintain motivation, productivity and psychological health.

Key words: fitness, mental fitness, trainer, professional training, higher education institution.

Постановка проблеми. У сучасних умовах підвищення вимог до тренерської діяльності дедалі більшої актуальності набуває питання розвитку не лише фізичних, але й ментальних якостей майбутніх фахівців. Професійна підготовка майбутніх тренерів у закладах вищої освіти потребує комплексного підходу, що враховує психологічну стійкість, емоційну саморегуляцію, здатність до концентрації, критичного мислення та адаптації до стресових ситуацій. У цьому контексті поняття ментального фітнесу як сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій підтримання психічного добробуту та ефективного функціонування, посідає важливе місце у структурі фахової підготовки майбутніх тренерів.

Ментальний фітнес визначає здатність майбутнього тренера не лише ефективно організовувати тренувальний процес, а й бути лідером, комунікатором, прикладом для спортсменів. Уміння управляти власним психоемоційним станом, зберігати мотивацію, долати професійні виклики та сприяти формуванню психологічної витривалості у вихованців – нероздільні компоненти тренерської діяльності. Водночас, у сучасних освітніх програмах ментальній підготовці приділяється недостатня увага, що створює розрив академічними знаннями та реальними потребами професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми професійного становлення майбутніх тренерів досліджують Н. Воляннюк, Є. Павлюк, В. Платонова, Л. Сущенко, Т. Чопик, Б. Шиян, С. Яшук та ін. Закономірності прояву та розвитку психічних процесів, станів та властивостей особистості у спортивній діяльності висвітлено у наукових працях В. Воронової, В. Бочелюк, О. Черепехіної та ін. Основи оздоровчого фітнесу, як системи фізичних вправ і



заходів, спрямованих на підтримання і покращення фізичного і психічного стану особистості відображено у працях Е. Хоулі, Б. Френкса, І. Павленко, Т. Круцевич та ін. Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури досліджують Т. Болотникова, А. Кушніренко, І. Резінчук, В. Степанчук, А. Хрон та ін.

Мета статті – дослідити роль ментального фітнесу у професійній підготовці майбутніх тренерів, обґрунтувати його значення для формування цілісної професійної особистості та запропонувати шляхи інтеграції відповідних компонентів у освітній процес у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах підвищеної конкуренції у галузі фізичної культури і спорту та зростання ролі психофізіологічного супроводу спортсменів зростає потреба у висококваліфікованих тренерах, які поєднують глибокі теоретичні знання, практичні вміння та розвинені особисті якості.

Професійна підготовка майбутніх тренерів у закладах вищої освіти є ключовим етапом у формуванні фахівця, здатного не лише ефективно організовувати й реалізовувати тренувальний процес, а й виступати лідером та психологом для спортсменів. Комплексний характер цієї підготовки передбачає інтеграцію знань з педагогіки, психології, спортивної науки та сучасних цифрових технологій, що забезпечує формування цілісної професійної компетентності майбутнього тренера.

Основні аспекти професійної підготовки майбутніх тренерів охоплюють комплекс знань, умінь і компетентностей, необхідних для ефективної діяльності у галузі фізичної культури і спорту. Основними з яких є:

- теоретико-методичний аспект (забезпечує глибокі знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини, теорії та методики тренувального процесу). Майбутні тренери вивчають принципи побудови тренувань, планування навантажень, підготовки спортсменів різного рівня та віку);

- психолого-педагогічний аспект (спрямований на формування навичок педагогічної взаємодії, комунікації, мотивації та підтримки спортсменів). Майбутні тренери вивчають спортивну психологію, педагогіку, методи формування лідерства та психологічної стійкості;

- практичний аспект (передбачає активну участь у тренерській практиці, проведення занять, аналіз тренувального процесу та взаємодію з командами чи індивідуальними спортсменами). Практика дає змогу закріпити отримані знання в реальних умовах, сформувані навички планування, контролю й корекції тренувального процесу;

- інноваційно-технологічний аспект (пов'язаний з оволодінням сучасними цифровими інструментами та технологіями, що використовуються у спорті: відеоаналіз, трекери, фітнес-додатки, платформи для моніторингу фізичного та психологічного стану спортсменів);



- соціально-комунікативний аспект (охоплює розвиток навичок роботи в команді, управління конфліктами, налагодження контактів із батьками спортсменів, адміністрацією закладів, медичним та психологічним супроводом). Також включає вивчення спортивного етикету, етики тренера та правових основ професії;

- ментальний і ціннісний аспект (формує особистісну готовність майбутнього тренера до відповідальної професійної діяльності, сприяє розвитку внутрішньої мотивації, рефлексії, стресостійкості, етичних переконань і цінностей, орієнтованих на гармонійний розвиток спортсмена [1]).

У структурі професійної підготовки майбутніх тренерів дедалі більшого значення набуває розвиток ментального фітнесу – здатності особистості підтримувати стійкий емоційний стан, ефективно справлятися зі стресом, зберігати мотивацію, концентрацію уваги та внутрішню рівновагу в умовах постійної взаємодії з іншими людьми та високої емоційної напруги. Успішна тренерська діяльність вимагає не лише глибоких теоретичних знань і практичних навичок, але й психологічної готовності до складних професійних ситуацій, відповідальності за результати спортсменів та вміння оперативно ухвалювати рішення в умовах тиску.

Ментальний фітнес охоплює низку психічних якостей, критичних для тренера: емоційна стабільність, самоконтроль, стресостійкість, здатність до рефлексії, емпатія, внутрішня мотивація, гнучкість мислення, навички тай-менеджменту тощо. З огляду на це його формування має стати невід'ємною частиною освітньо-професійної програми закладів вищої освіти, що готують тренерські кадри.

На практиці ментальний фітнес виявляється у здатності тренера ефективно комунікувати з різними групами спортсменів, долати конфлікти, мотивувати команду, зберігати емоційний баланс під час поразок чи професійних викликів. Недостатній рівень ментальної підготовки може призводити до професійного вигорання, втрати ефективності, погіршення взаємин з підопічними, зниження результативності тренувального процесу.

Ментальний фітнес – це стан і здатність психіки людини ефективно функціонувати в умовах зовнішніх і внутрішніх викликів, зберігати емоційний баланс, адаптуватися до стресових ситуацій, зосереджуватись мислити та приймати конструктивні рішення. Іншими словами, це своєрідна «психічна витривалість» або «фізкультура для розуму», що допомагає підтримувати когнітивне, емоційне та психологічне здоров'я на високому рівні [2].

Ментальний фітнес є ключовим чинником професійної стійкості, особливо в таких галузях, як спорт, де постійні фізичні й емоційні навантаження є нормою. Для тренера це не лише ресурс для самозбереження, а й потужний інструмент впливу на кілька ключових аспектів професійної діяльності:



1) Ефективність комунікації (зосередженість дозволяє чітко доносити інструкції; емпатія та контроль емоцій допомагають краще взаємодіяти з клієнтами; активне слухання – важливе для розуміння потреб і цілей кожного клієнта);

2) Прийняття рішень у стресових ситуаціях (тренер із високим ментальним фітнесом не розгубиться у кризовий момент – наприклад, якщо клієнт отримав травму або емоційно «зірвався»; здатність швидко адаптуватися до змін (зміна графіка, форс-мажор, новий формат тренування);

3) Мотивація та натхнення для клієнтів (ментально стійкий тренер випромінює впевненість і стабільність, що мотивує клієнтів; людина, яка керує своїм стресом і вміє відновлювати ресурс, слугує прикладом для інших);

4) Управління власним енергетичним ресурсом (здорова психіка допомагає уникати емоційного вигорання, що дуже поширено серед тренерів);

5) Професійне зростання (люди з ментальним фітнесом відкриті до нових знань, спокійно приймають критику і не бояться змінювати підходи, вони частіше беруть участь у тренінгах, семінарах, підвищенні кваліфікації) [2;3].

Незважаючи на визначення важливості ментального компоненту, в освітніх програмах закладів вищої освіти й досі переважає акцент на фізіологічні, техніко-тактичні та методичні аспекти тренерської діяльності. Психологічна підготовка часто обмежується вивченням загальної та спортивної психології без формування прикладних навичок роботи з власним психічним станом. У зв'язку з цим доцільно переглянути зміст підготовки, доповнивши його спеціальними дисциплінами або модулями, присвяченими розвитку ментального фітнесу: техніки саморегуляції, майндфулнес, когнітивно-поведінкові стратегії, тренінги емоційного інтелекту [3].

Також ефективною є інтеграція ментального фітнесу в практичні заняття та тренерські практики, зокрема через рефлексивні завдання, кейс-методи, моделювання кризових ситуацій, групові дискусії. Це дає можливість не лише краще підготувати майбутнього тренера до реалій професійної діяльності, але й сформувати в нього навички самоаналізу, що є основою для безперервного особистісного та професійного зростання.

Термін «фітнес» з'явився ще в роки першої світової війни у Великобританії, Франції, США у зв'язку з розвитком фізкультурної системи «Keer-fit». У програмах цього спрямування передбачалось розвиток загальної фізичної кондиції та готовності у процесі перебудови фізичного виховання хлопчиків у школах. У 30-ті роки термін «фітнес» був введений замість існуючих у науково-методичній літературі термінів «фізична готовність» (physical efficiency) та «фізичний стан» (physical condition). У 1936 році в «Журналі здоров'я, фізичного виховання та рекреації» (США) була опублікована стаття Артура Стейнхауза «Фітнес і суспільство», в якій уперше в науковій літературі згадується термін «фітнес» [4].



На думку Е. Хоулі та Б. Френкса, поняття «фітнес» означає прагнення до оптимальної якості життя і включає в себе соціальні, психічні, фізичні та духовні компоненти [4].

У перекладі з англійської «fitness» означає відповідність, що включає в себе різні види спортивних вправ, а також інші засоби поліпшення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури. Іншими словами, фітнес можна визначити як систему фізичних вправ для зміцнення здоров'я, адаптовану до індивідуального стану психофізичної сфери, мотивації та особистої зацікавленості людини [5, с. 26].

В останні роки особлива увага звертається на вивчення особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному поєднанні тіла і свідомості. У результаті інноваційного розвитку зазначених систем і методик, утворився відносно новий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву «ментальний фітнес»

Історія ментального фітнесу бере свій початок ще з давніх часів, коли філософи та мудреці замислювались над гармонією розуму та тіла. У таблиці 1 подано ключові етапи розвитку цієї концепції, від стародавніх традицій до сучасних підходів.

Таблиця 1.

Історія виникнення ментального фітнесу

Етап	Зміст
Античні витоки (V-IV ст. до н.е.)	Ідеї близькі до сучасного ментального фітнесу, мають філософське підґрунтя ще в працях Сократа, Платона та Арістотеля, які наголошували на необхідності гармонії між тілом і розумом. У трактатах Платона («Держава») простежується думка про цілісне виховання особистості через поєднання фізичного і розумового виховання;
Східна традиція (I тис. до н.е. – до сьогодні)	У йозі, буддизмі та даосизмі акцент робиться на самоспостереженні, концентрації уваги, контролі над диханням і свідомістю – усіх тих практиках, які сьогодні лежать в основі технік ментального тренування;
Початок наукового осмислення (XIX-XX ст.)	Розвиток психології, нейрофізіології та медицини відкривав нові горизонти для вивчення зв'язку між психічним станом і ефективністю діяльності. Праці Вільяма Джеймса одного із засновників функціональної психології підняли питання уваги, волевих зусиль та свідомого мислення;
Формування поняття «психічна витривалість» у спорті (1960-1980-ті роки)	У цей період активно розвивається спортивна психологія. З'являються перші тренінги для спортсменів. Спрямовані на розвиток концентрації, впевненості, візуалізації та подолання стресу. У 1970-х роках дослідження Річарда Лазаруса заклали основи теорії стресу, що стала частиною практик ментального фітнесу;



Етап	Зміст
Виникнення терміна «ментальний фітнес» (1990-2000 роки)	Американський спортивний психолог Джеймс Лоер став одним з перших, хто ввів поняття mental fitness. У своїх роботах він наголошує, що емоційна енергія – не менш важлива ніж фізична, а її розвиток має бути частиною щоденної практики;
Розвиток концепції нейропластичності (2000-ні роки)	Наукові дослідження в галузі нейробиології (зокрема, праці Нормана Дойджа та Річарда Девідсона) довели, що мозок здатен змінюватися під впливом тренування. Це стало доказовою базою для програм когнітивного тренування, розвитку пам'яті, уваги та емоційної регуляції;
Інтеграція в освіту, спорт і бізнес (2010-2020-ті роки)	Ментальний фітнес почав активно впроваджуватися у практику підготовки керівників, тренерів. Спортсменів та освітян. Водночас поняття стало частиною програм з розвитку емоційного інтелекту, ментального благополуччя та лідерства;
Сучасний етап (після 2020 року)	У період пандемії COVID-19 значення ментального фітнесу зросло в рази. З'явилися нові методики, курси та програми з розвитку стресостійкості, саморегуляції, психологічної гнучкості. У спорті, зокрема, в професійній підготовці тренерів, ментальний фітнес почали розглядати як невід'ємний компонент фахової компетентності.

Таблиця ілюструє етапи становлення ментального фітнесу як окремого напрямку турботи про психічне здоров'я. Вона охоплює основні віхи, що вплинули на формування сучасного уявлення про силу і витривалість розуму.

Отже, поняття ментального фітнесу є відносно новим у науковій та освітній літературі, однак його ідеї мають глибоке історичне підґрунтя, що бере початок з філософських традицій античності. Ще Платон і Сократ наголошували на важливості гармонійного розвитку тіла й душі, стверджуючи, що фізичне виховання має супроводжуватись формуванням внутрішньої дисципліни, самопізнання та мислення. У Східних країнах подібні ідеї прослідковуються в практиках йоги, де тренування тіла невід'ємне від роботи зі свідомістю.

У XX столітті, розвитком психології та когнітивних наук, посилилася увага до зв'язку між психічним здоров'ям і професійною активністю. Поняття психічної витривалості, стресостійкості, емоційного інтелекту та когнітивного тренування активно почали вивчати у військовій, клінічній та спортивній психології.

У 1960-1970-х роках у США та Європі з'являються перші програми психологічної підготовки спортсменів, що фактично заклали фундамент для формування концепції ментального фітнесу.

Термін «ментальний фітнес» почав набувати популярності у кінці 1990-х – на початку 2000-х років завдяки роботам нейропсихологів та дослідників



когнітивного здоров'я. Одним із перших, хто почав системно розвивати цю ідею, був Джейм Лоер американський спортивний психолог, який запропонував концепцію енергетичної саморегуляції спортсменів, включаючи емоційну, розумову та духовну сфери. Його праці сприяли популяризації ідеї ментального тренування як ключового чинника досягнення високих результатів.

Згодом концепція ментального фітнесу почала розвиватися в контексті нейропластичності мозку: численні дослідження довели, що розумові функції можна цілеспрямовано тренувати так само, як і фізичні. Це стало підґрунтям для створення програм ментального тренування, які поєднують методики когнітивної поведінкової терапії, медитації, майдфунлес («вміння бути тут і зараз»), управління стресом, розвиток емоційного інтелекту тощо.

У ХХІ столітті ментальний фітнес активно інтегрується в освітні програми, спорт, бізнес і медицину. Особливої актуальності він набув під час пандемії COVID-19, коли психічне здоров'я стало глобальним пріоритетом. У сучасному світі ментальний фітнес визнається не лише інструментом підвищення стресійкості, але й засобом профілактики вигорання, підвищення продуктивності та загального добробуту особистості [6].

Існують різні види ментального фітнесу кожен з яких розвиває окремий аспект нашої внутрішньої сили: увагу, емоційну стійкість, усвідомленість, гнучкість мислення, здатність до відновлення. Охарактеризуємо основні види ментального фітнесу:

1) Когнітивний фітнес – передбачає розвиток уваги, пам'яті, критичного мислення, здатності до концентрації, планування та прийняття рішень. У тренерській діяльності це виявляється в умінні швидко оцінювати ситуацію, аналізувати дії команди, коригувати тактику тощо;

2) Емоційний фітнес – включає здатність усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоції, а також емпатійно сприймати інших. Це особливо важливо для тренера, який має залишатися спокійним у стресових ситуаціях, підтримувати емоційний клімат у колективі та ефективно реагувати на емоції спортсменів;

3) Поведінковий або стрес (фітнес) – означає здатність адаптувати свою поведінку до зовнішніх викликів, долати стрес і зберігати продуктивність у складних обставинах. Для тренера – це вміння зберігати стриманість під тиском результату, не переносити стрес на команду, швидко відновлювати внутрішній баланс після емоційного навантаження;

4) Мотиваційний фітнес – передбачає внутрішню готовність до дій, цілеспрямованість, здатність підтримувати довготривалу мотивацію, долати лінь, апатію, вигорання. Це одна з базових умов для успішного професійного розвитку тренера;

5) Соціальний фітнес – стосується здатності ефективно взаємодіяти з людьми, будувати здорові відносини, вести конструктивний діалог, працювати в



команді. Для тренера – це основа ефективної комунікації з вихованцями, колегами, батьками спортсменів, адміністрацією тощо;

б) Духовно-ціннісний фітнес – це здатність осмислювати свою діяльність, жити у відповідності до особистих цінностей, бачити сенс у професії. Для багатьох тренерів саме ціннісна мотивація є джерелом енергії та внутрішньої стійкості [7].

Включення ментального фітнесу у систему професійної підготовки тренерів сприяє формуванню цілісної, стресостійкої, емоційно грамотної особистості, здатної ефективно працювати не лише з тілом, а й з психікою клієнтів. Це відповідає викликам сучасної фітнес- і спортивної індустрії, де успішність тренера дедалі більше залежить від його ментальної зрілості. У цьому контексті викладання ментального фітнесу як навчальної дисципліни або міждисциплінарної складової стає надзвичайно актуальним. Розглянемо деякі особливості викладання ментального фітнесу для майбутніх тренерів у закладах вищої освіти:

1) Інтегрований підхід до навчання. Ментальний фітнес, що охоплює усвідомленість, стрес-менеджмент, емоційний інтелект, концентрацію уваги, саморегуляцію, мотивацію, вимагає від тренера поєднання теоретичних знань і практичних навичок (наприклад, через регулярні вправи з усвідомленості, рефлексивні щоденники, групову взаємодію та елементи психотренінгу);

2) Формування прикладних навичок. Майбутній тренер має вміти не лише керувати власним психоемоційним станом, а й передавати ці навички своїм клієнтам, особливо в умовах стресу, фізичної втоми або емоційного вигорання. Тому програма навчання повинна включати модулі з практичної психології, методів відновлення, ментального тренування спортсменів);

3) Особиста трансформація здобувача вищої освіти. Вивчення ментального фітнесу передбачає не лише засвоєння знань, а й внутрішню роботу над собою. Студент-тренер має пройти особистісну трансформацію: навчитися розпізнавати власні думки, емоції, автоматичні реакції, розвинути навички усвідомленого вибору і відповідальності за свій стан;

4) Проблема міжпредметного навчання. Важливою особливістю є те, що ментальний фітнес не має чітких меж між дисциплінами. Його викладання можливе в рамках предметів, що стосуються спортивної психології, педагогіки, філософії здоров'я, валеології, а також як окрема вибіркова дисципліна або модуль в системі неформальної освіти;

5) Роль викладача як фасилітатора. Успішне викладання ментального фітнесу вимагає нової ролі викладача – не як лектора, а як фасилітатора, наставника, прикладу особистої зрілості та внутрішньої рівноваги. Його завдання – створити простір довіри, де здобувачі вищої освіти можуть вільно досліджувати свої внутрішні процеси [8].



Охарактеризуємо основні форми викладання ментального фітнесу для майбутніх тренерів у закладах вищої освіти:

- лекційні заняття, що забезпечують теоретичну базу під час яких здобувачі знайомляться з історією ментального фітнесу, сучасними концепціями, психологічними підходами, принципами розвитку ментальної стійкості, саморегуляції та уваги. Також розглядаються наукові дослідження й доказова база ефективності практик ментального фітнесу;

- семінари та практичні заняття, орієнтовані на засвоєння технік і методів ментального тренування (медитація, дихальні вправи, візуалізація, майндфулнес, когнітивні тренінги тощо). Здобувачі вчаться застосовувати інструменти в реальних або змодельованих тренерських ситуаціях, аналізують кейси та розвивають навички супроводу спортсменів;

- тренінгові модулі та майстер-класи, що мають інтерактивний формат і спрямовані на розвиток особистої ментальної стійкості майбутніх тренерів. Залучаються фахівці практики, спортивні психологи та коучі, які навчають ефективним методам саморегуляції, лідерства, прийняття рішення у стресових умовах;

- індивідуальні та групові проєкти, що дають змогу здобувачам вищої освіти розробляти власні програми з ментального фітнесу для спортсменів або команд, проводити дослідження з психофізіології спорту, створювати тренерські методичні рекомендації чи інтегрувати ментальні практики у тренувальний процес;

- практика (педагогічна/тренерська), яка реалізується в умовах спортивних шкіл, клубів або під час зборів, дає змогу апробувати знання і методики ментального фітнесу в реальному середовищі, працюючи з юними або професійними спортсменами [9; 10].

Зазначені вище форми в комплексі сприяють формуванню цілісної професійної компетентності майбутнього тренера – не лише як фізичного наставника, а й як ментального лідера для свої підопічних.

Висновки. Ментальний фітнес – це не лише «психологічна підготовка», а й цілісна система розвитку ментальних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності. Для майбутніх тренерів його формування має стати пріоритетним завданням у межах фахової підготовки, адже саме психічна стійкість, емоційна зрілість і когнітивна гнучкість дають можливість досягати високих результатів у сучасному спортивному середовищі.

Отже, ментальний фітнес є ключовим фактором, що визначає здатність тренера діяти ефективно в складних умовах, зберігати мотивацію, продуктивність та психологічне здоров'я. Його розвиток має розглядатися як стратегічний напрям удосконалення професійної підготовки тренерів у системі вищої освіти.



Література

1. Павлюк Є. О. Професійне становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2016. 190 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. К. : Олімпійська література. 2007. 298 с.
3. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
4. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес. К. : Олімпійська література. 2000. 364 с.
5. Ментальний фітнес як сучасний напрям фізичної культури. Болотнікова Т. Г., Резінчук І. А., Кушніренко А. О., Хрон А. М., Степанчук В. В. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 4(177). С. 25–28.
6. Історія фітнесу: від Давньої Греції до сьогодення : веб сайт. URL: <https://orangebook.apollo.online/istoriia-fitnessu-vid-davnoyi-grietsiyi-do-soghodiennia/>
7. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди : методичні рекомендації. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2022. 156 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2012. 367 с.
9. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навчальний посібник. / за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
10. Павленко І. О. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. Вип. 6. С. 69–73.

References

1. Pavliuk, Ye. O. (2016). Profesiine stanovlennia maibutnikh treneriv-vykladachiv u protsesi fakhovoyi pidhotovky [Professional development of future teacher trainers in the process of professional training]: monohrafiya. Khmelnytskyi : KhNU, 190 p.
2. Voronova, V. I. (2007). Psykholohiya sportu [Sports Psychology] : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiyska literatura, 298 p.
3. Bochelyuk, V. Y., & Cherepekhina, O. A. (2007). Psykholohiya sportu [Sports Psychology] : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Tsentru uchbovoyi literatury, 224 p.
4. Khouli, E. T., & Frenks, B. D. (2000). Ozdorovchuy fitness [Wellness fitness]. Kyiv : Olimpiyska literatura, 364 p.
5. Bolotnikova, T. H., & Rezinchuk, I. A., Kushnirenko A. O., Khron A. M., Stepanchuk V. V. (2024). Mentalnyi fitness yak suchasnyi napryam fizychnoyi kultury [Mental fitness as a modern direction of physical culture]. *Naukovyi chasopys Ukrainiskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*. No. 4(177). P. 25–28. [in Ukrainian].
6. Istoriya fitnessu: vid Davnoyi Hretsii do sohodennia [The History of Fitness: From Ancient Greece to the Present]. URL: <https://orangebook.apollo.online/istoriia-fitnessu-vid-davnoyi-grietsiyi-do-soghodiennia/>
7. Kovalova, N. V. (2022). Fitnes ta yoho riznovydy [Fitness and its varieties]: metodychni rekomendatsiyi. Mykolayiv : MNU im. V.O. Sukhomlynskoho, 156 p.
8. Krutsevych, T. Yu. (2012). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia v 2-kh tomakh [Theory and methods of physical education in 2 volumes]. T 2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia [Physical education methods for different population groups]. Kyiv : Olimpiyska literatura, 367 p.
9. Bosenko, A. I. & Kholodov, S. A., Koval, O. H. (2016). Ozdorovchuy fitness dlya uchnivskoyi ta studentskoyi molodi [Health fitness for schoolchildren and students]: navchalnyi posibnyk. Kamyanets-Podilskyi : PP «Medobory-2006», 88 p.
10. Pavlenko, I. O. (2016). Zastosuvannia zasobiv ozdorovchoho fitnessu dlya korektsiyi vahy divchat starshoho shkilnoho viku [The use of health fitness equipment for weight correction in high school girls]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnik*. No. 6. P. 69–73. [in Ukrainian].