УДК 378.091.3:796.42+613.2
DOI https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-3-52-64

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Україна.
dasha.aleksa1993@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-8523-6547

Дубовой Володимир Володимирович,
доктор філософії, старший викладач
кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Україна.
i0990770862@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-9400-3012

Ливацька Світлана Юріївна,
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Україна.
lana.livatskaya.70@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-8808-1249

Ливацький Олександр Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Україна.
slonik50a@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-8012-9116

ІННОВАЦІЙНІ ПРОЄКТИ У ВИКЛАДАННІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З УРАХУВАННЯМ ПРИНЦИПІВ СПОРТИВНОЇ НУТРИЦІОЛОГІЇ

Постановка проблеми. Сучасна система професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальностями галузі фізичної культури і спорту орієнтована не лише на формування спеціальних рухових умінь і навичок, а й на розвиток комплексу професійних компетентностей, необхідних для планування, організації, контролю, аналізу та корекції фізкультурно-спортивної діяльності. Особливого значення в цьому контексті набуває викладання легкої атлетики як базового виду фізичної активності, що забезпечує широкий спектр засобів розвитку основних фізичних якостей, формування рухової культури та підвищення функціональних можливостей організму.

Актуальність оновлення методики викладання легкої атлетики зумовлена необхідністю переходу від переважно репродуктивного засвоєння техніки виконання вправ до активної, практи-

коорієнтованої та проєктної діяльності здобувачів. Дослідження фізичної підготовки студентів свідчить про необхідність удосконалення змісту занять з фізичного виховання з елементами легкої атлетики, індивідуалізації навчання та посилення поточного контролю за якістю освітнього процесу (Ахметов, Овсянніков & Бабчук, 2023).

Водночас сучасний розвиток легкої атлетики характеризується активним використанням інноваційних технологій, цифрових засобів аналізу рухових дій, біомеханічного контролю, відеоаналізу та інструментів персоналізації фізичного навантаження. І. Квасниця та співавтори підкреслюють перспективність використання цифрових технологій, відеоаналізу, біомеханічних трекерів, інтерактивних платформ і технологій штучного інтелекту для оптимізації тренувального процесу та підвищення мотивації до занять (Квасниця та ін., 2025).

За таких умов інноваційний проєкт у процесі викладання легкої атлетики доцільно розглядати не лише як форму організації навчальної діяльності, а як педагогічний механізм інтеграції професійно-практичної, організаційно-управлінської, психологічної та здоров'язбережувальної складових професійної підготовки.

Особливого значення набуває також включення до змісту таких проєктів базових принципів спортивної нутриціології. Формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту уявлень про раціональне харчування, енергетичний баланс, гідратацію та відновлення створює передумови для комплексного розуміння процесів забезпечення працездатності й відновлення організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика професійної підготовки здобувачів вищої освіти до фізкультурно-спортивної діяльності охоплює декілька взаємопов'язаних напрямів: удосконалення методики викладання легкої атлетики, використання інноваційних технологій, формування професійних компетентностей, психологічний супровід, здоров'язбереження, відновлення та спортивну нутриціологію.

Базовим компонентом професійної підготовки залишається розвиток фізичних якостей та формування рухових умінь. Р. Ахметов, М. Овсянніков й Є. Бабчук (2023) доводять необхідність пошуку ефективніших методів організації фізичного виховання студентів із використанням засобів легкої атлетики, акцентуючи увагу на тестуванні, педагогічному спостереженні, індивідуалізації та корекції навчального процесу.

Методична складова викладання легкої атлетики передбачає системне опанування техніки бігу, стрибків, метань, дозування фізичного навантаження та організації самостійної роботи здобувачів (Кудряшова & Губченко, 2019). Отже, сучасна методика має створювати умови не лише для засвоєння технічних дій, а й для розвитку здатності майбутнього фахівця самостійно планувати, контролювати та оцінювати фізкультурно-спортивну діяльність.

Інноваційний потенціал легкої атлетики пов'язаний із використанням сучасних цифрових технологій. І. Квасниця зі співавторами розглядають відеоаналіз, біомеханічні системи, інтерактивні платформи, віртуальну та доповнену реальність, а також штучний інтелект як перспективні засоби оптимізації тренувального процесу (Квасниця та ін., 2025).

Важливою складовою професійної підготовки є розвиток організаційно-управлінських компетентностей. О. Ливацький, О. Отравенко та С. Ливацька (2026) обґрунтовують значення системного підходу у професійній підготовці бакалаврів фізичної культури, зокрема через практикоорієнтовані форми роботи, що передбачають планування, організацію та контроль освітньої діяльності.

Проєктно-управлінський компонент професійної підготовки може посилюватися шляхом виконання кваліфікаційних і дослідницьких завдань. О. Ливацький, О. Отравенко та О. Соколенко (2026) розглядають кваліфікаційну роботу як засіб формування проєктно-управлінської компетентності майбутнього магістра фізичної культури. Своєю чергою О. Ливацький, О. Отравенко та М. Карпенко (2026) акцентують увагу на методологічному супроводі професійного становлення магістрів у процесі виконання кваліфікаційної роботи.

Системний та компетентнісний підходи до професійної підготовки доповнюються організаційно-управлінським компонентом. С. Ливацька, О. Ливацький та К. Вощинчук (2026) визначають організаційно-управлінські детермінанти впровадження інноваційних технологій стретчингу, що є методологічно важливим і для проєктної організації навчання легкої атлетики. Водночас С. Ливацька та співавтори (2026) обґрунтовують системний підхід до використання стретчингу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Здоров'язбережувальна складова професійної підготовки може бути посилена за допомогою інтеграції оздоровчих технологій. Дослідження О. Дубового та колективу співавторів (2026) розкриває роль пілатесу у професійному становленні фахівців фізичної культури і спорту. С. Ливацька, С. Ливацька та А. Поляхов (2026) акцентують увагу на потенціалі пілатесу у формуванні стресостійкості здобувачів вищої освіти, а С. Ливацька і М. Цабан (2026) розглядають йогу як інноваційний компонент здоров'язбережувальних технологій.

Психологічний компонент фізкультурно-спортивної діяльності також потребує цілеспрямованого формування. О. Бірюков і С. Ливацька (2026) підкреслюють значення психологічного супроводу спортсменів для забезпечення успішності їхньої діяльності. Дослідження Е. Ковальова та С. Ливацької (2026) додатково демонструє роль психолого-педагогічних чинників у стимулюванні мотивації до фізичного виховання.

Значущою є проблема відновлення після фізичного навантаження. Р. Данільченко і С. Ливацька (2024) систематизують засоби відновлення у спортивному тренуванні, тоді як О. Ливацький і С. Ливацька (2025) безпосередньо розглядають вплив стретчингу на відновлення організму після фізичних навантажень.

Сучасне професійне середовище вимагає також урахування психофізичного компонента. С. Ливацька та В. Дубовой розглядають психофізичну інтеграцію під час проєктування тренувальних програм із використанням оздоровчих і психорегуляторних технологій (Lyvatska & Dubovoy, 2026).

Окремий напрям становить спортивна нутриціологія. В. Дубовой і Д. Сіпакова (2023) звертають увагу на роль спортивної нутриціології у сучасному професійному спорті, а А. Жиденко і В. Паперник (2023) обґрунтовують доцільність включення курсу «Спортивна нутриціологія» до освітньої програми підготовки магістрів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Таким чином, сучасні дослідження формують достатнє теоретичне підґрунтя для інтеграції інноваційних технологій, проєктної діяльності, психологічної підготовки, здоров'язбереження, відновлення та спортивної нутриціології. Водночас недостатньо розробленим залишається питання їх комплексного поєднання саме у процесі викладання легкої атлетики здобувачам вищої освіти.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових праць свідчить, що більшість досліджень зосереджується на окремих компонентах професійної підготовки: фізичній підготовленості, техніці легкоатлетичних вправ, інноваційних технологіях, психологічному супроводі, здоров'язбереженні або спортивному харчуванні.

Недостатньо уваги приділено інтегрованому інноваційному проєкту, у межах якого здобувач вищої освіти виступає не лише виконавцем фізичних вправ, а й організатором, аналітиком, проєктувальником, консультантом та учасником прийняття професійних рішень.

Саме ця обставина визначає необхідність розроблення педагогічної моделі, у якій викладання легкої атлетики виступає основою для одночасного розвитку організаційно-управлінських, психологічних і здоров'язбережувальних компетентностей із включенням базових принципів спортивної нутриціології.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічного потенціалу інноваційних проєктів у викладанні легкої атлетики для комплексного розвитку організаційно-управлінських, психологічних і здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів вищої освіти з урахуванням принципів спортивної нутриціології.

У межах дослідження визначено структурні компоненти інноваційного проєкту, обґрунтовано його компетентнісний потенціал, розкрито можливості інтеграції цифрових, психологічних, здоров'язбережувальних і нутриціологічних технологій та запропоновано узагальнену модель його реалізації.

Застосовано теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, систематизацію, педагогічне проєктування, структурно-функціональне моделювання та узагальнення практичного досвіду професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Легка атлетика має значний педагогічний потенціал для організації проєктної діяльності, оскільки об'єднує різноманітні види рухової активності, що дозволяють формувати швидкісні, силові, координаційні та витривалісні здібності. Водночас її навчальний потенціал значно ширший за безпосереднє засвоєння техніки вправ.

На нашу думку, інноваційний проєкт у викладанні легкої атлетики доцільно визначати як цілеспрямовану, обмежену в часі та структуровану освітню діяльність здобувачів, спрямовану на вирішення конкретного фізкультурно-спортивного завдання шляхом його діагностики, планування, організації, реалізації, моніторингу, аналізу, корекції та оцінювання із використанням інноваційних технологій.

Таке розуміння відповідає сучасній тенденції переходу від знаннєвої моделі професійної підготовки до компетентнісної. У цьому випадку здобувач має продемонструвати не лише знання методики легкої атлетики, а й здатність застосовувати їх у практичній ситуації, приймати професійні рішення та відповідати за результати власної діяльності.

Організаційно-управлінський компонент. Організаційно-управлінський компонент проєкту передбачає постановку мети, визначення завдань, планування етапів роботи, розподіл ролей між учасниками, визначення ресурсів, організацію контролю, оцінювання та презентацію результатів. Такий підхід узгоджується з положеннями щодо формування проєктно-управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури (Ливацький, Отравенко & Соколенко, 2026).

Важливою є можливість включення здобувачів до реального циклу управління фізкультурно-спортивною діяльністю:

діагностика → постановка проблеми → планування → реалізація → моніторинг → аналіз → корекція → оцінювання → презентація результатів.

Саме така послідовність перетворює традиційне практичне заняття на професійно орієнтовану проєктну діяльність.

Методологічний супровід цього процесу має передбачати поступове ускладнення завдань. На першому етапі здобувач виконує роль учасника, на наступному – помічника організатора, а на завершальному – самостійно розробляє та реалізує фрагмент фізкультурно-спортивного проєкту. Подібна логіка відповідає сучасним підходам до методологічного забезпечення професійного становлення магістрів фізичної культури (Ливацький, Отравенко & Карпенко, 2026).

Важливим є використання системного підходу. Методичні аспекти системного підходу в підготовці бакалаврів фізичної культури демонструють перспективність поєднання теоретичних знань і практичних завдань у межах цілісної освітньої системи (Ливацький, Отравенко & Ливацька, 2026).

До організаційно-управлінських проєктних завдань доцільно віднести розроблення плану проведення легкоатлетичного заходу, складання календаря підготовки, визначення цільової групи, розподіл функціональних обов'язків, розроблення системи контролю, організацію безпеки, підготовку інформаційних матеріалів та організацію підсумкової презентації.

Таким чином, здобувач набуває досвіду виконання функцій, які в майбутньому реалізовуватиме як учитель фізичної культури, тренер, організатор спортивних заходів або фахівець фізкультурно-оздоровчої сфери.

Професійно-практичний компонент. Професійно-практичний компонент забезпечує безпосередній зв'язок проєктної діяльності зі змістом легкої атлетики та передбачає навчання техніки легкоатлетичних вправ, проведення тестування, дозування фізичного навантаження, педагогічний контроль, аналіз рухових дій і оцінювання динаміки результатів.

Традиційна методика викладання легкої атлетики при цьому залишається фундаментом проєктної діяльності, забезпечуючи формування технічної основи та розуміння закономірностей навчання рухових дій (Кудряшова & Губченко, 2019). Тому інноваційний підхід не передбачає відмови від традиційної методики, а полягає в її технологічному, цифровому та компетентнісному розширенні.

Інноваційність проєкту доцільно забезпечувати через використання цифрових технологій. У межах навчання легкоатлетичних вправ можуть застосовуватися відеозйомка техніки виконання, цифрові секундоміри, мобільні застосунки для фіксації результатів, електронні таблиці, засоби візуалізації даних, цифрові щоденники та інструменти відеоаналізу. Перспективним є використання технологій штучного інтелекту для аналізу великих масивів показників та персоналізації навантаження (Квасниця та ін., 2025).

У цьому контексті проєкт може отримати назву «Цифровий моніторинг та персоналізація підготовки в легкоатлетичних видах». Здобувачі визначають вихідні показники фізичної підготовленості, аналізують техніку рухів, формують індивідуальні цілі, розробляють програму підготовки та оцінюють динаміку результатів.

Важливою перевагою такого підходу є розвиток аналітичної компетентності. Здобувач навчається не просто отримувати результат, а пояснювати його, визначати чинники позитивної або негативної динаміки та приймати рішення щодо подальшої корекції навантаження.

Психологічний компонент. Психологічний компонент інноваційного проєкту передбачає формування мотивації, саморегуляції, стресостійкості, комунікативної взаємодії, відповідальності та здатності працювати в команді.

Особливо важливим є формування здатності здобувача працювати в умовах обмеженого часу, змагальної напруги та необхідності швидкого прийняття рішень. Психологічний супровід є важливою умовою успішності спортивної діяльності (Бірюков & Ливацька, 2026).

Проєктна форма роботи створює природні умови для розвитку таких якостей, оскільки передбачає презентацію результатів, командне обговорення, розподіл відповідальності та подолання проблемних ситуацій.

Психолого-педагогічний компонент також може бути спрямований на підвищення мотивації до фізичної активності. Е. Ковальов і С. Ливацька (2026) звертають увагу на значення психолого-педагогічних чинників стимулювання мотивації, що є важливим для побудови позитивного освітнього середовища.

Додатковий психофізичний ефект може забезпечуватися інтеграцією оздоровчих і психорегуляторних технологій. С. Ливацька та В. Дубовой акцентують увагу на психофізичній інтеграції в процесі проєктування програм підготовки фахівців фізичної культури і спорту (Lyvatska & Dubovoy, 2026).

Здоров'язбережувальний компонент. Здоров'язбережувальний компонент передбачає здатність майбутнього фахівця оцінювати відповідність фізичного навантаження індивідуальним можливостям, визначати ознаки надмірного стомлення, застосовувати доступні засоби відновлення та формувати безпечне освітнє середовище.

Основою його реалізації може бути принцип «НАВАНТАЖЕННЯ → ВІДНОВЛЕННЯ → АДАПТАЦІЯ». У цьому контексті стретчинг може бути використаний як складова системи відновлення після фізичних навантажень (Ливацький & Ливацька, 2025).

Системне використання стретчингу також може розглядатися як компонент професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (Ливацька, Ливацький & Міщенко, 2026). Організаційно-управлінський аспект упровадження таких технологій передбачає вибір адекватних засобів, їх дозування, контроль та дотримання вимог безпеки (Ливацька, Ливацький & Вощинчук, 2026).

Доповненням до легкоатлетичної підготовки можуть бути елементи пілатесу та йоги. Пілатес має потенціал для професійного становлення фахівців фізичної культури і спорту (Дубовой, Ливацька, Ливацький & Бикадорова, 2026), а його використання в освітньому процесі може сприяти формуванню стресостійкості (Ливацька, Ливацька & Поляхов, 2026). Йога, своєю чергою, може розглядатися як інноваційний компонент здоров'язбережувальних технологій (Ливацька & Цабан, 2026).

Таким чином, здоров'язбережувальна складова проєкту реалізується через послідовність:

ПІДГОТОВКА → ОСНОВНЕ НАВАНТАЖЕННЯ → КОНТРОЛЬ СТАНУ → ВІДНОВЛЕННЯ → САМООЦІНЮВАННЯ → КОРЕКЦІЯ НАСТУПНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.

Інтеграція принципів спортивної нутриціології. Особливістю запропонованого підходу є включення принципів спортивної нутриціології до змісту інноваційного проєкту.

Спортивна нутриціологія має розглядатися не як відокремлена медико-біологічна дисципліна, а як складова професійної культури майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Доцільність її включення в підготовку магістрів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» обґрунтовується А. Жиденко та В. Паперник (2023).

У контексті легкої атлетики принципи спортивної нутриціології можуть інтегруватися в проєкт через оцінювання загальних енергетичних потреб залежно від характеру фізичного навантаження, формування уявлення про збалансований раціон, аналіз значення білків, жирів і вуглеводів, формування навичок раціональної гідратації, визначення ролі харчування у процесах відновлення, аналіз режиму харчування до та після фізичного навантаження, а також формування критичного ставлення до необґрунтованого використання спортивних добавок.

Роль спортивної нутриціології у сучасному професійному спорті пов'язана із забезпеченням енергетичних потреб організму, підтриманням працездатності та створенням умов для відновлення (Дубовой & Сіпакова, 2023).

Водночас у педагогічному контексті важливо дотримуватися меж професійної компетентності фахівця фізичної культури. Здобувач має отримати базові знання про принципи раціонального харчування, гідратації та відновлення, тоді як рекомендації лікувального або індивідуально-медичного характеру повинні залишатися компетенцією відповідних медичних і нутриціологічних фахівців.

У запропонованій моделі спортивна нутриціологія тому не виділяється в окремий структурний компонент, а виконує міжкомпонентну функцію, пов'язуючи професійно-практичний і здоров'язбережувальний напрями проєктної діяльності.

Структура інноваційного проєкту. На основі узагальнення наукових положень нами запропоновано чотирикомпонентну структуру інноваційного проєкту. Водночас чотири компоненти характеризують зміст проєктної діяльності, тоді як етапи визначають послідовність її реалізації. Отже, компоненти не є послідовними стадіями та не функціонують ізольовано, а інтегруються на різних етапах єдиного проєктного циклу.

Таблиця 1

Структурно-компонентна модель інноваційного проєкту у викладанні легкої атлетики

Компонент	Основний зміст	Компетентності
Організаційно-управлінський	постановка мети, планування, розподіл ролей, організація, контроль, оцінювання, презентація	організаційно-управлінські
Професійно-практичний	навчання легкоатлетичних вправ, тестування, аналіз техніки, дозування навантаження, цифровий моніторинг	професійні, предметно-практичні, аналітичні
Психологічний	мотивація, саморегуляція, командна взаємодія, стресостійкість, відповідальність	психологічні, комунікативні
Здоров'язбережувальний	безпека, контроль стану, відновлення, стретчинг, пілатес, йога, гідратація, основи раціонального харчування	здоров'язбережувальні

У такій моделі кожне проєктне завдання може одночасно реалізовувати декілька компонентів. Наприклад, організація легкоатлетичного мініпроєкту передбачає не лише планування та розподіл ролей, а й визначення параметрів фізичного навантаження, забезпечення безпеки, психологічну підготовку учасників, організацію відновлення та врахування базових принципів харчування й гідратації.

Таким чином, запропонована структура забезпечує інтеграцію предметних, організаційних, психологічних та здоров'язбережувальних компетентностей у межах єдиної професійно орієнтованої діяльності.

Приклад проєктного завдання. Практичним прикладом може бути проєкт «Легкоатлетичний старт: від планування до результату».

На етапі діагностики здобувачі аналізують вихідний рівень фізичної підготовленості учасників. Далі визначають проблему, мету та завдання проєкту, після чого розробляють програму підготовки, що включає легкоатлетичні вправи, засоби відновлення та рекомендації щодо базових принципів харчування і гідратації.

На етапі реалізації програми застосовуються цифровий моніторинг, фіксація результатів та аналіз техніки рухових дій. Після завершення основної частини проєкту здобувачі аналізують отримані результати, визначають проблеми та розробляють корекційні заходи.

Отже, проєктна діяльність реалізується за логікою:

діагностувати → визначити проблему → спланувати → реалізувати → проконтролювати → проаналізувати → скоригувати → оцінити → презентувати.

У результаті здобувач демонструє не одну окрему навичку, а комплекс професійних дій та компетентностей. Такий формат може бути реалізований як індивідуально, так і в малих групах.

Взаємозв'язок фізичного навантаження та відновлення. У процесі викладання легкої атлетики важливо забезпечувати баланс між тренувальним впливом і відновленням. Засоби відновлення повинні підбиратися залежно від характеру та інтенсивності навантаження (Данільченко & Ливацька, 2024).

Це особливо важливо у студентському віці, коли навчальне навантаження поєднується з іншими видами діяльності. Тому фізичну підготовку доцільно розглядати не як ізольований процес виконання вправ, а як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують працездатність, адаптацію та відновлення організму.

Психоемоційні чинники також можуть впливати на фізичний стан і суб'єктивне сприйняття навантаження. Дослідження М. Овдій та співавторів актуалізує значення психоемоційних факторів у контексті фізичного благополуччя та проблематики болю (Овдій та ін., 2025).

Отже, здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця повинна включати здатність бачити взаємозв'язок фізичного, психологічного та поведінкового компонентів, а також враховувати співвідношення навантаження, відновлення, харчування та гідратації.

Інноваційно-проєктний підхід як засіб професійного становлення. Проєктна діяльність забезпечує поступове переміщення здобувача з позиції пасивного отримувача інформації до позиції суб'єкта професійної діяльності. Це особливо важливо в умовах сучасної системи вищої освіти, де професійна підготовка має орієнтуватися на здатність самостійно розв'язувати практичні проблеми, приймати рішення та оцінювати їхні наслідки.

Інформаційні технології та інноваційні управлінські моделі можуть бути інтегровані в систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти, що підтверджує перспективність цифровізації організації фізкультурної діяльності (Lyvatskyi, Otravenko & Semenov, 2026). Відповідний досвід може бути адаптований і до освітнього процесу закладів вищої освіти.

Водночас інноваційний проєкт не повинен зводитися лише до використання цифрових інструментів. Його інноваційність визначається передусім новою організацією освітньої діяльності, інтеграцією різних професійних функцій, активною позицією здобувача та переходом до самостійного прийняття професійних рішень.

Таким чином, інноваційно-проєктний підхід створює умови для поєднання теоретичних знань, рухового досвіду, організаційно-управлінської діяльності, психологічної саморегуляції, здоров'язбереження, цифрового моніторингу та базових знань зі спортивної нутриціології.

Висновки. Теоретичний аналіз засвідчив значний педагогічний потенціал інноваційних проєктів у викладанні легкої атлетики для комплексного розвитку професійних компетентностей здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано доцільність інтеграції легкоатлетичної підготовки, організаційно-управлінського, професійно-практичного, психологічного та здоров'язбережувального компонентів із урахуванням принципів спортивної нутриціології.

Встановлено, що запропоновані чотири компоненти характеризують зміст інноваційного проєкту, тоді як його реалізація відбувається як послідовний професійний цикл: діагностика, постановка проблеми, планування, реалізація, моніторинг, аналіз, корекція, оцінювання та презентація результатів. Такий підхід забезпечує взаємопроникнення окремих складових проєкту та запобігає їх ізольованому формуванню.

Організаційно-управлінський компонент сприяє розвитку навичок планування, розподілу функцій, організації, контролю та прийняття рішень; професійно-практичний забезпечує опанування легкоатлетичних вправ, дозування навантаження, педагогічний контроль і аналіз результатів; психологічний спрямований на розвиток мотивації, саморегуляції, стресостійкості та командної взаємодії; здоров'язбережувальний – на безпечне дозування фізичного навантаження, відновлення та використання стретчингу, пілатесу й йоги.

Інтеграція принципів спортивної нутриціології розширює зміст професійної підготовки, формуючи базове розуміння взаємозв'язку фізичного навантаження, енергетичних потреб, гідратації, раціонального харчування та відновлення. Водночас її використання в освітньому процесі має здійснюватися в межах професійної компетентності фахівця фізичної культури без підміни медичного або індивідуального нутриціологічного консультування.

Отже, інноваційний проєкт у викладанні легкої атлетики може розглядатися як ефективний педагогічний механізм переходу від засвоєння окремих рухових дій до комплексної професійної діяльності, у якій здобувач набуває досвіду планування, організації, виконання, моніторингу, аналізу, корекції та презентації результатів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою запропонованої моделі, визначенням критеріїв та рівнів сформованості організаційно-управлінських, професійно-практичних, психологічних і здоров'язбережувальних компетентностей, а також розробленням діагностичного інструментарію для оцінювання ефективності інноваційних проєктів у процесі викладання легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Овсянніков М. М., Бабчук Є. І. Особливості фізичної підготовки студентів на заняттях фізичного виховання з елементами легкої атлетики. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 23–29.

2. Квасниця І., Квасниця О., Рибак Л., Демченко Н. Інноваційні технології в легкій атлетиці: сучасні тенденції до підвищення ефективності тренувального процесу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 2, № 1. С. 158–164. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).84

3. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура»). Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

4. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Соколенко О. І. Виконання кваліфікаційної роботи як засіб формування проєктно-управлінської компетентності майбутнього магістра фізичної

культури на засадах системного підходу. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 28. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19649263

5. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Карпенко М. І. Методологічний супровід професійного становлення магістрів фізичної культури у процесі виконання кваліфікаційної роботи на засадах теорії та методики фізичного виховання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 30. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20473836

6. Ливацька С. Ю., Ливацький О. В., Вощинчук К. М. Організаційно-управлінські детермінанти впровадження інноваційних технологій стретчингу в систему професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* (Полтава, 26–27 берез. 2026 р.). Полтава, 2026. С. 361–363.

7. Ливацька С., Ливацький О., Міщенко О. Системний підхід до використання стретчингу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1(147). С. 167–182. DOI: https://doi.org/10.24139/2312-5993/2026.01/167-182

8. Дубовой О. В., Ливацька С. Ю., Ливацький О. В., Бикадорова Н. О. Генезис оздоровчих систем та роль пілатесу у професійному становленні фахівців фізичної культури і спорту. *Освіта та педагогічна наука*. 2026. № 2(192). С. 57–66. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-2(192)-57-66

9. Ливацька С. Ю., Ливацька С. О., Поляхов А. С. Інтеграція оздоровчих технологій пілатесу в освітній процес закладів вищої освіти як чинник формування стресостійкості. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : зб. матеріалів VII Регіональної наук.-практ. конф. з всеукр. участю* (12 берез. 2026 р.). Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 428–431.

10. Ливацька С. Ю., Цабан М. В. Йога як інноваційний компонент здоров'язбережувальних технологій у системі фізичної культури старшокласників. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VIII міжн. наук.-практ. конф.* (16–17 квіт. 2026 р.). Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 303–305.

11. Бірюков О. В., Ливацька С. Ю. Особливості психологічного супроводу спортсменів на успішність їхньої змагальної діяльності (на прикладі футболу). *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : зб. матеріалів VII Регіональної наук.-практ. конф. з всеукр. участю* (12 берез. 2026 р.). Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 300–303.

12. Ковальов Е. О., Ливацька С. Ю. Психолого-педагогічні чинники стимулювання мотивації старшокласників до фізичного виховання засобами футзалу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VIII міжн. наук.-практ. конф.* (16–17 квіт. 2026 р.). Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 286–289.

13. Данільченко Р. П., Ливацька С. Ю. Характеристика засобів відновлення в системі спортивного тренування. *Research of young scientists: from idea generation to project implementation : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф.* (Ліон, Франція, 28–30 жовт. 2024 р.). Ліон, 2024. С. 152–155.

14. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Вплив занять стретчингом на відновлення організму після фізичних навантажень у професійно-прикладній фізичній підготовці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 2. С. 110–118. DOI: https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-110-117

15. Lyvatska S., Dubovoy V. Psychophysical integration in the design of training programs within the training system for physical culture and sports specialists: wellness and

psychoregulatory technologies. *Slovak International Scientific Journal*. 2026. No. 108. P. 55–58. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20737208

16. Дубовой В. В., Сіпакова Д. О. Роль спортивної нутриціології у сучасному професійному спорті. *The latest information and communication technologies in education : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Італія, 2023. С. 336–339.

17. Жиденко А. О., Паперник В. В. Курс «Спортивна нутриціологія» для освітньої програми магістрів 017 «Фізична культура і спорт». *Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали V міжнар. симп.* / за ред. В. Г. Білик. Київ : Алатон, 2023. Вип. 5. С. 65–66.

18. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Методичні аспекти реалізації системного підходу в підготовці бакалаврів фізичної культури до комплексного кваліфікаційного іспиту (на прикладі вивчення практикуму з пілатесу). *Актуальні питання у сучасній науці*. 2026. № 4(46). С. 2761–2774. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4(46)-2761-2774

19. Овдій М., Яременко Л., Ливацький О., Ливацька С., Сіпакова Д. Психоемоційні фактори як предиктори хронічного неспецифічного болю в попереку. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2025. Т. 77, № 2. DOI: https://doi.org/10.25040/ntsh2025.02.14

20. Lyvatskyi O., Otravenko O., Semenov M. Information technologies and innovative management models in physical education in general secondary education institutions in the context of the New Ukrainian School concept. *Slovak International Scientific Journal*. 2026. No. 108. P. 49–52. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20737179

References

1. Akhmetov, R. F., Ovsiannikov, M. M., & Babchuk, Ye. I. (2023). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky studentiv na zaniattiakh fizychnoho vykhovannia z elementamy lehkoi atletyky [Features of physical training of students in physical education classes with elements of athletics]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation, (16),* 23–29 [in Ukrainian].

2. Kvasnytsia, I., Kvasnytsia, O., Rybak, L., & Demchenko, N. (2025). Innovatsiini tekhnolohii v lehkii atletytsi: suchasni tendentsii do pidvyshchennia efektyvnosti trenuvalnoho protsesu [Innovative technologies in athletics: modern trends towards increasing the effectiveness of the training process]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2*(1), 158–164. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).84 [in Ukrainian].

3. Kudriashova, T. I., & Hubchenko, O. O. (2019). Teoriia i metodyka vykladannia lehkoi atletyky [Theory and methodology of teaching athletics]. Kremenchuk: PP "Bitart" [in Ukrainian].

4. Lyvatskyi, O. V., Otravenko, O. V., & Sokolenko, O. I. (2026). Vykonannia kvalifikatsiinoi roboty yak zasib formuvannia proiektno-upravlinskoi kompetentnosti maibutnoho mahistra fizychnoi kultury na zasadakh systemnoho pidkhodu [Qualification thesis as a means of developing project-management competence of future masters of physical culture based on a systematic approach]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky – Pedagogical Academy: Scientific Notes, (28)*. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19649263 [in Ukrainian].

5. Lyvatskyi, O. V., Otravenko, O. V., & Karpenko, M. I. (2026). Metodolohichnyi suprovid profesiinoho stanovlennia mahistriv fizychnoi kultury u protsesi vykonannia kvalifikatsiinoi roboty na zasadakh teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia [Methodological support of the professional development of masters of physical culture in the process of completing a qualification thesis based on the theory and methodology of physical education]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky – Pedagogical Academy: Scientific Notes, (30)*. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20473836 [in Ukrainian].

6. Lyvatska, S. Yu., Lyvatskyi, O. V., & Voshchynchuk, K. M. (2026). Orhanizatsiino-upravlinski determinanty vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii stretchynhu v systemu profesiinoi

pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Organizational and managerial determinants of implementing innovative stretching technologies in the professional training system of physical culture and sports specialists]. In: *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku – Physical culture and sports: modern aspects and development trends.* (pp. 361–363). Poltava [in Ukrainian].

7. Lyvatska, S., Lyvatskyi, O., & Mishchenko, O. (2026). Systemnyi pidkhid do vykorystannia stretchynhu u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [A systematic approach to the use of stretching in the professional training of future physical culture and sports specialists]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: theory, history, innovative technologies, (1),* 167–182. DOI: https://doi.org/10.24139/2312-5993/2026.01/167-182 [in Ukrainian].

8. Dubovoy, O. V., Lyvatska, S. Yu., Lyvatskyi, O. V., & Bykadorova, N. O. (2026). Henezys ozdorovchykh system ta rol pilatesu u profesiinomu stanovlenni fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Genesis of health systems and the role of Pilates in the professional development of physical culture and sports specialists]. *Osvita ta pedahohichna nauka – Education and Pedagogical Sciences, (2),* 57–66. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-2(192)-57-66 [in Ukrainian].

9. Lyvatska, S. Yu., Lyvatska, S. O., & Poliakhov, A. S. (2026). Intehratsiia ozdorovchykh tekhnolohii pilatesu v osvitnii protses zakladiv vyshchoi osvity yak chynnyk formuvannia stresostiikosti [Integration of Pilates health technologies into the educational process of higher education institutions as a factor in stress resistance formation]. In: *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku – Physical culture and sports: modern aspects and development trends.* (pp. 428–431). Lubny: DZ "Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka" [in Ukrainian].

10. Lyvatska, S. Yu., & Tsaban, M. V. (2026). Yoha yak innovatsiinyi komponent zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u systemi fizychnoi kultury starshoklasnykiv [Yoga as an innovative component of health-preserving technologies in the physical culture system of senior pupils]. In: *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity – Modern trends and prospects for the development of high-quality training of future specialists in physical culture and sports in the conditions of graduate education.* (pp. 303–305). Lubny: DZ "Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka" [in Ukrainian].

11. Biriukov, O. V., & Lyvatska, S. Yu. (2026). Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu sportsmeniv na uspishnist yikhnoi zmahalnoi diialnosti (na prykladi futbolu) [Features of psychological support of athletes and its influence on the success of their competitive activity (on the example of football)]. In: *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku – Physical culture and sports: modern aspects and development trends.* (pp. 300–303). Lubny: DZ "Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka" [in Ukrainian].

12. Kovalov, E. O., & Lyvatska, S. Yu. (2026). Psykholoho-pedahohichni chynnyky stymuliuvannia motyvatsii starshoklasnykiv do fizychnoho vykhovannia zasobamy futzalu [Psychological and pedagogical factors stimulating senior pupils' motivation for physical education through futsal]. In: *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity – Modern trends and prospects for the development of high-quality training of future specialists in physical culture and sports in the conditions of graduate education.* (pp. 286–289). Lubny: DZ "Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka" [in Ukrainian].

13. Danilchenko, R. P., & Lyvatska, S. Yu. (2024). Kharakterystyka zasobiv vidnovlennia v systemi sportyvnoho trenuvannia [Characteristics of recovery means in the sports training system]. In: *Research of young scientists: from idea generation to project implementation.* (pp. 152–155). Lyon [in Ukrainian].

14. Lyvatskyi, O. V., & Lyvatska, S. Yu. (2025). Vplyv zaniat stretchynhom na vidnovlennia orhanizmu pislia fizychnykh navantazhen u profesiino-prykladnii fizychnii pidhotovtsi [The influence

of stretching exercises on organism recovery after physical loads in professional-applied physical training]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences, (2),* 110–118. DOI: https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-110-117 [in Ukrainian].

15. Lyvatska, S., & Dubovoy, V. (2026). Psychophysical integration in the design of training programs within the training system for physical culture and sports specialists: Wellness and psychoregulatory technologies. *Slovak International Scientific Journal, (108),* 55–58. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20737208

16. Dubovoy, V. V., & Sipakova, D. O. (2023). Rol sportyvnoi nutrytsiolohii u suchasnomu profesiinomu sporti [The role of sports nutrition in modern professional sport]. In: *The latest information and communication technologies in education.* (pp. 336–339). Italy [in Ukrainian].

17. Zhydenko, A. O., & Papernyk, V. V. (2023). Kurs "Sportyvna nutrytsiolohiia" dlia osvitnoi prohramy mahistriv 017 "Fizychna kultura i sport" [The "Sports nutrition" course for the master's educational programme 017 "Physical culture and sport"]. *Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia – Education and health of the younger generation, (5),* 65–66 [in Ukrainian].

18. Lyvatskyi, O. V., Otravenko, O. V., & Lyvatska, S. Yu. (2026). Metodychni aspekty realizatsii systemnoho pidkhodu v pidhotovtsi bakalavriv fizychnoi kultury do kompleksnoho kvalifikatsiinoho ispytu (na prykladi vyvchennia praktykumu z pilatesu) [Methodological aspects of implementing a systematic approach in the preparation of bachelors of physical culture for the comprehensive qualification examination (on the example of studying a Pilates practicum)]. *Aktualni pytannia u suchasnii nautsi – Current issues in modern science, (4),* 2761–2774. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4(46)-2761-2774 [in Ukrainian].

19. Ovdii, M., Yaremenko, L., Lyvatskyi, O., Lyvatska, S., & Sipakova, D. (2025). Psykhoemotsiini faktory yak predyktory khronichnoho nespetsyfichnoho boliu v popereku [Psycho-emotional factors as predictors of chronic nonspecific low back pain]. *Pratsi Naukovoho tovarystva imeni Shevchenka. Medychni nauky – Proceedings of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences, 77*(2). DOI: https://doi.org/10.25040/ntsh2025.02.14 [in Ukrainian].

20. Lyvatskyi, O., Otravenko, O., & Semenov, M. (2026). Information technologies and innovative management models in physical education in general secondary education institutions in the context of the New Ukrainian School concept. *Slovak International Scientific Journal, (108),* 49–52. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20737179

Сіпакова Д. О., Дубовой В. В., Ливацька С. Ю., Ливацький О. В. Інноваційні проєкти у викладанні легкої атлетики як засіб розвитку організаційно-управлінських, психологічних та здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів вищої освіти з урахуванням принципів спортивної нутриціології

У статті обґрунтовано педагогічний потенціал інноваційних проєктів у викладанні легкої атлетики для комплексного розвитку професійних компетентностей здобувачів вищої освіти. Актуальність визначається необхідністю модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та переходу від репродуктивного засвоєння техніки вправ до активної проєктної діяльності, що передбачає планування, організацію, моніторинг, оцінювання й корекцію фізкультурно-спортивної роботи. Метою є теоретичне обґрунтування використання інноваційних проєктів у викладанні легкої атлетики для розвитку організаційно-управлінських, психологічних і здоров'язбережувальних компетентностей з урахуванням принципів спортивної нутриціології. Використано методи теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури, порівняльного аналізу, систематизації, педагогічного проєктування та структурно-функціонального моделювання. Визначено доцільність структурування інноваційного проєкту за організаційно-управлінським, техніко-фізичним, психологічним і здоров'язбережувальним

компонентами. Обґрунтовано інтеграцію цифрового моніторингу, відеоаналізу, персоналізації навантаження, стретчингу, пілатесу, йоги, психорегуляторних технологій та елементів спортивної нутриціології. Запропоновано модель «Легкоатлетичний старт: від планування до результату», яка охоплює діагностику, постановку проблеми, планування, реалізацію, моніторинг, корекцію, оцінювання та презентацію результатів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою ефективності запропонованої моделі.

Ключові слова: легка атлетика, інноваційні проєкти, професійні компетентності, здоров'язбереження, спортивна нутриціологія.

Sipakova D. O., Dubovoy V. V., Lyvatska S. Yu., Lyvatskyi O. V. Innovative projects in teaching athletics as a means of developing managerial, psychological, and health-preserving competencies of higher education students, taking into account the principles of sports nutrition

The article substantiates the potential of innovative projects in athletics teaching for developing professional competencies of higher education students. The purpose is to theoretically substantiate their use for developing organizational-managerial, psychological and health-preserving competencies with consideration of sports nutrition principles. The study employed theoretical analysis and generalization of scientific literature, comparative analysis, systematization, pedagogical design and structural-functional modeling. It was established that innovative projects should integrate organizational-managerial, technical-physical, psychological and health-preserving components. The expediency of combining digital monitoring, video analysis, individualized load management, stretching, Pilates, yoga, psychoregulatory technologies and basic sports nutrition principles was substantiated. The model "Athletics Start: From Planning to Result" was proposed, including diagnostics, problem identification, planning, implementation, monitoring, correction, evaluation and presentation of results. The organizational-managerial component develops planning and coordination skills; the psychological component promotes motivation, self-regulation, stress resistance and teamwork; the health-preserving component focuses on rational load management, recovery, hydration and nutrition. Sports nutrition is considered an element of professional culture that enables students to understand the relationship between physical activity, energy requirements, hydration, nutrition and recovery. Further research should focus on experimental verification of the proposed model and development of criteria for assessing relevant competencies.

Key words: athletics, innovative projects, professional competencies, health preservation, sports nutrition.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Дата першого надходження статті до видання: 16.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.09.2026