



Фізична освіта і спорт

УДК 796.011:613.7

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17111924>

**Лікувальна фізична культура, туристична діяльність і легка атлетика:
інтегративний підхід до формування здорового способу життя**

Дразіна Євдокія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>

Форостян Ольга Іванівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6084-2160>

Кучеренко Геннадій Васильович

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.



Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

Богатов Андрій Олексійович

викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін
Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4,
м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9460-1987>

Прийнято: 01.09.2025 | Опубліковано: 13.09.2025

***Анотація:** У статті досліджується інтегративний підхід до формування здорового способу життя шляхом поєднання лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики. Проведено аналіз сучасних наукових джерел, що висвітлюють ефективність кожного з цих напрямів у профілактиці захворювань, розвитку фізичних якостей, підвищенні психоемоційного стану та формуванні мотивації до регулярної фізичної активності. Виявлено, що, попри численні дослідження окремих компонентів, бракує комплексних моделей та практичних програм інтеграції їх у системні освітні та оздоровчі процеси.*

Розглянуто значення лікувальної фізичної культури як засобу профілактики і відновлення здоров'я, що забезпечує індивідуалізацію навантажень і корекцію функціональних порушень. Окреслено оздоровчий потенціал туристичної діяльності, що поєднує фізичний розвиток, психоемоційне відновлення та соціально-виховний ефект, а також роль легкої атлетики у формуванні рухових якостей, витривалості, сили, швидкості та координації.



Проаналізовано шляхи інтеграції цих напрямів у єдину систему формування здорового способу життя, зокрема послідовне поєднання відновлювального і розвивального компонентів, індивідуалізацію програм, включення у навчальний та рекреаційний процес, міждисциплінарну взаємодію фахівців та створення мотиваційної основи для учасників. Запропоновано практичні рекомендації щодо реалізації інтегративних програм у школах, університетах, спортивно-оздоровчих закладах та туристичних центрах, з урахуванням вікових, фізіологічних та психосоціальних особливостей.

Стаття підкреслює, що комплексне поєднання лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики створює синергетичний ефект, сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я, формує стійку мотивацію до активного способу життя та забезпечує довготривалі позитивні результати у сфері оздоровлення та профілактики захворювань. Запропоновані рекомендації можуть бути використані педагогами, тренерами, реабілітологами та організаторами оздоровчо-туристичної діяльності для практичного впровадження інтегративних програм.

***Ключові слова:** функціональна підготовка, психоемоційне відновлення, оздоровчі програми, рухова активність, міждисциплінарна взаємодія.*

Therapeutic physical culture, tourism activities and athletics: an integrative approach to the formation of a healthy lifestyle

Yevdokiia Drazina

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>



Olga Forostyan

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Special Education State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky", index 65039, 4 Fontanska Doroha St., Odesa, Ukraine, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-6084-2160>

Hennadii Kucherenko

PhD in Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

Andrii Bohatov

Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-9460-1987>

Abstract: *The article explores an integrative approach to the formation of a healthy lifestyle by combining therapeutic physical culture, tourism activities and athletics. An analysis of modern scientific sources has been conducted, highlighting the effectiveness of each of these areas in the prevention of diseases, the development of physical qualities, improving the psycho-emotional state and forming motivation for regular physical activity. It has been revealed that, despite numerous studies of*



individual components, there is a lack of comprehensive models and practical programs for integrating them into systemic educational and health processes.

The importance of therapeutic physical culture as a means of prevention and restoration of health, which ensures individualization of loads and correction of functional disorders, is considered. The health potential of tourism activities, which combines physical development, psycho-emotional recovery and socio-educational effect, as well as the role of athletics in the formation of motor qualities, endurance, strength, speed and coordination, is outlined.

The ways of integrating these areas into a single system of forming a healthy lifestyle are analyzed, in particular, the consistent combination of restorative and developmental components, individualization of programs, inclusion in the educational and recreational process, interdisciplinary interaction of specialists and creation of a motivational basis for participants. Practical recommendations are proposed for the implementation of integrative programs in schools, universities, sports and recreation facilities and tourist centers, taking into account age, physiological and psychosocial characteristics.

The article emphasizes that the complex combination of therapeutic physical culture, tourist activities and athletics creates a synergistic effect, contributes to the strengthening of physical and mental health, forms a stable motivation for an active lifestyle and provides long-term positive results in the field of recovery and disease prevention. The proposed recommendations can be used by teachers, trainers, rehabilitation specialists and organizers of health and tourism activities for the practical implementation of integrative programs.

Keywords: *functional training, psycho-emotional recovery, health programs, physical activity, interdisciplinary interaction.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я людини.



Урбанізація, гіподинамія, зростання рівня стресових факторів і поширеність шкідливих звичок призводять до зниження рівня фізичної активності та погіршення показників здоров'я населення. Традиційні підходи до формування здорового способу життя нерідко орієнтуються на окремі напрями фізичного виховання або оздоровчих практик, що зменшує їхню ефективність. У цьому контексті актуальним постає пошук інтегративних підходів, які б поєднували різні форми рухової активності та сприяли комплексному розвитку особистості.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) виступає важливим інструментом профілактики та відновлення здоров'я, оскільки спрямована на корекцію функціональних порушень, підвищення адаптаційних можливостей організму та формування стійкості до несприятливих впливів. Туристична діяльність, у свою чергу, забезпечує гармонійне поєднання фізичних навантажень, пізнавальної активності та психоемоційного відновлення, створюючи умови для соціалізації й розвитку життєво необхідних навичок. Легка атлетика як базовий і універсальний вид спорту сприяє розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості й координації, що є фундаментом для здорового способу життя.

Попри значну кількість досліджень у галузі фізичної культури та спорту, питання інтеграції ЛФК, туристичної діяльності та легкої атлетики в єдину систему формування здорового способу життя розкрито недостатньо. Бракує комплексних науково-методичних підходів, які б дозволили визначити оптимальні форми, засоби та умови поєднання зазначених напрямів у практиці фізичного виховання та оздоровлення населення різних вікових груп.

Отже, існує потреба у науковому обґрунтуванні інтегративного підходу, що передбачає синергійне використання лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики як ефективного засобу підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та якості життя людини.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками зростає кількість оглядових і емпіричних публікацій, які узагальнюють позитивні ефекти регулярної фізичної активності та занять спортом на фізичне й ментальне здоров'я (серцево-судинні параметри, метаболічні маркери, психоемоційний стан, когнітивні функції). Водночас відбувається активний розвиток концепцій «інтеграції спорту й охорони здоров'я», що ставлять за мету не лише підвищення спортивних результатів, а й масштабування фізичної активності як інструмента громадського здоров'я. Ці роботи підкреслюють необхідність мультидисциплінарних підходів (фізіологія, психологія, громадське здоров'я, педагогіка) та інтеграції практик у навчальні й клінічні програми [1, 2].

Оглядові матеріали і клінічні праці підтверджують, що цілеспрямовані програми лікувальної фізичної культури ефективні для корекції функціональних порушень, відновлення після травм та хронічних захворювань, поліпшення моторики й якості життя. Дослідження підкреслюють значення індивідуалізації навантаження, поступовості й контролю параметрів (інтенсивність, тривалість, частота) у реабілітаційному процесі. Водночас актуальними є проблеми стандартизації методик, недостатня рандомізована доказова база для деяких нозологій та обмежена трансляція клінічних програм у масову практику фізичного виховання [3].

Систематичні огляди і мета-аналізи свідчать про значні переваги перебування на природі й активностей під відкритим небом (пішохідний туризм, прогулянки на природі, велотуризм) – поліпшення настрою, зниження рівня стресу й тривоги, підвищення енергетики та загального самопочуття, а також позитивний вплив на фізичну форму. Дослідження wellness-туризму також виділяють мультифакторні вигоди: фізичні (витривалість, кардіо-респіраторні показники), психоемоційні (стрес-редукція) і соціальні (соціалізація, групова підтримка). Проте якість доказів у деяких напрямках лишається варіабельною, а



вплив конкретних програм (тривалість, тип маршруту, супровід фахівця) потребує додаткових рандомізованих досліджень [4, 5].

Дослідження у сфері легкої атлетики традиційно фокусуються на розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, координації й гнучкості. Оглядні роботи підкреслюють, що регулярні тренування з елементами легкої атлетики сприяють поліпшенню метаболічних параметрів, скелетно-м'язової сили, а також формуванню рухової компетентності в різних вікових групах. Для широкого використання в програмі здоров'язбереження важливими є адаптація вправ до віку та стану здоров'я, модульність навантаження та контроль техніки для зниження ризику травм [1, 6, 7].

Інтегративні підходи до поєднання лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики вже знаходять своє відображення у сучасних наукових дослідженнях [8]. У низці публікацій запропоновано концептуальні моделі інтеграції спорту, фізичної культури та системи охорони здоров'я, які аргументують доцільність створення скоординованих програм на рівні освітніх установ, закладів охорони здоров'я та громадських ініціатив. Такі моделі підкреслюють провідну роль науково обґрунтованої фізичної активності як профілактичного ресурсу, що сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й зниженню ризику поширених захворювань. Паралельно розвиваються методологічні ініціативи, які акцентують на необхідності міждисциплінарних польових досліджень, здатних поєднувати фізіологічні, біомеханічні, психосоціальні та логістичні підходи. Особливу увагу приділяють оцінці впливу фізичної активності у природних умовах – від організованих туристичних походів до легкоатлетичних тренувань на відкритому повітрі, адже саме такі форми поєднують фізичне навантаження з психоемоційним відновленням і соціальною взаємодією [2, 3, 9, 10].

У національних (українських) збірниках, матеріалах конференцій і освітніх посібниках спостерігаємо інтерес до впровадження інноваційних технологій у



фізичне виховання, адаптації програми ЛФК у шкільних та університетських умовах, а також до застосування туристичних форм як засобу оздоровлення. Однак більшість публікацій мають форму методичних рекомендацій, описових досліджень або доповідей – і значно менший відсоток становлять контрольовані експерименти з високою доказовістю [11-13].

Дослідження психосоціальних ефектів групової туристичної діяльності та колективних фізичних занять показують вигоди у вигляді соціальної підтримки, підвищення мотивації для регулярної активності, формування корисних звичок і поліпшення психологічної адаптації. Інтегративні програми, які поєднують терапевтичні вправи з активностями на природі або з легкоатлетичними вправами в групі, мають потенціал посилити мотиваційний компонент і довгострокову прихильність до активного способу життя. Проте для вимірювання цих ефектів потрібно більше кількісних досліджень з валідними психометричними інструментами [4, 14].

Останні систематичні огляди й мета-аналізи часто відзначають: heterogeneity (різноманітність) програм, короткі строки спостереження, недостатній контроль побічних/шкідливих ефектів (особливо у природо-орієнтованих інтервенціях), та змішану якість звітності (проблеми реплікації, відсутність чітких протоколів). Це обмежує впевненість у загальних висновках і підкреслює потребу в стандартизованих дослідженнях інтегративних програм [8, 15].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність концептуальних напрацювань, бракує уніфікованих науково-методичних рекомендацій, які б визначали параметри комбінованих програм, що інтегрують лікувальну фізичну культуру, туризм і легку атлетику. Зокрема, відсутня стандартизація у питаннях дозування навантаження, критеріїв безпеки, протоколів поступової адаптації, а також методів комплексної оцінки результатів на індивідуальному та популяційному рівнях. Додатковою проблемою є нестача



масштабних довготривалих досліджень, зокрема рандомізованих контрольованих і квазіекспериментальних, які б дозволили підтвердити ефективність інтегративних підходів у різних вікових та клінічних групах. Це свідчить про необхідність подальшого наукового пошуку та створення системної доказової бази для практичного впровадження інтегрованих програм формування здорового способу життя.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Аналіз сучасних наукових джерел показує, що хоча лікувальна фізична культура, туристична діяльність та легка атлетика окремо розглядаються як ефективні засоби підвищення рівня фізичного здоров'я та психоемоційного благополуччя, питання їх інтеграції у єдину систему формування здорового способу життя висвітлено недостатньо. Наукова література підтверджує високу ефективність кожного з цих напрямів у профілактиці захворювань, розвитку фізичних якостей, формуванні мотивації до активної життєдіяльності та зниженні рівня стресових навантажень, однак бракує комплексних моделей і практичних програм, здатних поєднати їхні переваги у цілісну методику.

У цьому контексті **метою статті** є обґрунтування інтегративного підходу до формування здорового способу життя шляхом поєднання засобів лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики.

Завданням дослідження виступає визначення педагогічних, фізіологічних та психосоціальних передумов такої інтеграції, окреслення її потенційних переваг і можливих обмежень, а також розробка методичних рекомендацій щодо впровадження у практику фізичного виховання та оздоровчої роботи.

Таким чином, стаття спрямована на вирішення таких наукових і практичних завдань:

- розкрити значення лікувальної фізичної культури у системі профілактики та відновлення здоров'я;



- проаналізувати оздоровчий потенціал туристичної діяльності як фактора фізичного й психоемоційного розвитку особистості;
- окреслити роль легкої атлетики як базового засобу розвитку рухових якостей і зміцнення фізичної підготовленості;
- визначити шляхи інтеграції зазначених напрямів у єдину систему формування здорового способу життя;
- запропонувати практичні підходи та рекомендації для впровадження інтегративних програм у навчальний та оздоровчо-рекреаційний процес.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Лікувальна фізична культура* (ЛФК) посідає особливе місце у сучасній системі охорони здоров'я та фізичного виховання, оскільки вона поєднує у собі оздоровчі, профілактичні та реабілітаційні функції. Основним її завданням є відновлення та підтримка функціональних можливостей організму, корекція порушень, викликаних захворюваннями чи травмами, а також підвищення адаптаційного потенціалу людини. Завдяки цілеспрямованому використанню фізичних вправ, підібраних з урахуванням індивідуального стану здоров'я, ЛФК дозволяє досягати позитивних результатів навіть у тих випадках, коли традиційні методи лікування мають обмежену ефективність.

У профілактичному аспекті лікувальна фізична культура сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних і метаболічних захворювань, нормалізації діяльності дихальної та опорно-рухової систем, поліпшенню кровообігу й обміну речовин. Вона є ефективним інструментом у боротьбі з гіподинамією, яка є однією з ключових проблем сучасного суспільства. Регулярне виконання вправ підвищує рівень загальної фізичної працездатності, стимулює імунну систему та формує стійкість організму до несприятливих зовнішніх впливів.

У системі відновлення здоров'я ЛФК відіграє не менш важливу роль. Її застосовують у реабілітаційних програмах після травм, хірургічних втручань, захворювань нервової та серцево-судинної систем, у відновленні функцій



опорно-рухового апарату. Комплекси спеціально підібраних вправ допомагають нормалізувати тонус м'язів, відновити рухливість суглобів, сформувати правильні рухові стереотипи. При цьому важливим чинником є індивідуалізація навантажень та їхня поступовість, що дозволяє досягати позитивних результатів без перевантаження організму.

Особливістю лікувальної фізичної культури є її комплексний вплив: окрім фізичного відновлення, вона має позитивний психоемоційний ефект. Виконання вправ підвищує рівень впевненості у власних силах, сприяє зменшенню тривожності, депресивних проявів та формує мотивацію до подальшої активності. Таким чином, ЛФК виступає не лише засобом лікування чи відновлення, а й важливим чинником формування здорового способу життя.

Слід зазначити, що ефективність лікувальної фізичної культури значною мірою залежить від науково-методичного забезпечення та кваліфікації фахівців. Сучасні дослідження наголошують на необхідності стандартизації програм, впровадження інноваційних методик і використання сучасних засобів моніторингу функціонального стану організму. Важливим є також інтеграція ЛФК у систему освітніх і оздоровчих заходів, що дає змогу застосовувати її не лише у медичних закладах, а й у школах, університетах, спортивно-оздоровчих центрах.

Отже, лікувальна фізична культура є дієвим засобом профілактики та відновлення здоров'я, здатним забезпечувати комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан людини. Вона формує основу для подальшої інтеграції з іншими видами рухової активності, зокрема туристичною діяльністю та легкою атлетикою, створюючи передумови для реалізації цілісного підходу до формування здорового способу життя.

Туристична діяльність належить до тих видів активності, які органічно поєднують фізичне навантаження, пізнавальний процес та психоемоційне відновлення. Вона охоплює широкий спектр форм – від пішохідних та



велосипедних походів до водного, гірського чи екологічного туризму, – що дозволяє адаптувати її до різних вікових категорій, рівнів підготовленості та індивідуальних інтересів. Така різноманітність робить туризм унікальним засобом гармонійного розвитку людини та важливим чинником формування здорового способу життя.

Фізичний аспект туристичної діяльності полягає у значному підвищенні рухової активності. Учасники туристичних походів отримують комплексні навантаження, які сприяють розвитку витривалості, сили, координації рухів, зміцненню опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Регулярна участь у туристичних заходах допомагає подолати наслідки гіподинамії, що є поширеною проблемою сучасного суспільства. На відміну від традиційних спортивних тренувань, туристична діяльність створює природні умови для тривалих циклічних навантажень, поєднаних із варіативністю рельєфу, кліматичних умов та інтенсивності руху, що робить її універсальним і водночас щадним засобом фізичного розвитку.

Не менш важливою складовою є психоемоційний ефект. Перебування на природі позитивно впливає на нервову систему, знижує рівень стресу та тривожності, нормалізує сон, відновлює емоційний баланс. Дослідження свідчать, що туристична діяльність сприяє підвищенню когнітивної продуктивності, стимулює творче мислення та здатність до концентрації. Особливе значення має колективна форма проведення походів чи подорожей: вона розвиває комунікативні навички, вчить співпраці та взаємодопомоги, формує почуття відповідальності й приналежності до групи. Усе це сприяє соціалізації особистості та зниженню рівня психоемоційного виснаження.

Крім фізичного та психологічного впливу, туристична діяльність має важливу виховну функцію. Вона формує навички орієнтування, виживання в природних умовах, планування власної діяльності, розвиває дисциплінованість і вміння приймати рішення у нестандартних ситуаціях. Такі якості є надзвичайно



важливими для формування життєвої стійкості та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Особливе місце туризм займає в освітньо-виховних програмах для дітей та молоді. Він сприяє розвитку ціннісного ставлення до природи, формує екологічну культуру та стимулює бажання вести активний спосіб життя. У поєднанні з навчально-виховними завданнями туристична діяльність стає не лише засобом оздоровлення, а й потужним педагогічним інструментом.

Таким чином, туристична діяльність має комплексний оздоровчий потенціал, оскільки впливає одночасно на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості. Її перевагою є універсальність, доступність та різноманітність форм, що дозволяє ефективно використовувати туризм як самостійний засіб оздоровлення і як складову інтегративних програм у поєднанні з лікувальною фізичною культурою та легкою атлетикою. Це створює підґрунтя для формування стійкої мотивації до активного способу життя й підвищення загального рівня здоров'я населення.

Легка атлетика по праву вважається однією з базових складових фізичної культури, оскільки включає в себе найприродніші для людини рухові дії – ходьбу, біг, стрибки та метання. Саме ці вправи лежать в основі формування більшості інших видів рухової активності, що робить легку атлетику універсальним засобом розвитку рухових якостей та зміцнення здоров'я.

Фізіологічний ефект занять легкою атлетикою проявляється у комплексному впливі на всі системи організму. Бігові вправи, зокрема, є потужним засобом розвитку витривалості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращення обміну речовин і регуляції ваги тіла. Спринтерські дистанції сприяють удосконаленню швидкісних якостей, розвитку вибухової сили та швидкості реакцій. Стрибкові вправи розвивають силу, координацію, гнучкість і здатність до швидкого перемикавання рухових дій, а метання зміцнюють м'язи плечового поясу, спини та



формують точність і узгодженість рухів. Таким чином, комплекс вправ легкої атлетики забезпечує всебічний розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації.

Зміцнення здоров'я за допомогою легкої атлетики відбувається не лише на фізичному, а й на психоемоційному рівні. Регулярні тренування сприяють зниженню рівня стресу, формуванню позитивного емоційного фону та підвищенню працездатності. Біг на відкритому повітрі забезпечує природну аерацію організму, покращує насичення крові киснем, що благотворно впливає на діяльність мозку і стимулює когнітивні процеси. Важливо, що систематичні заняття легкою атлетикою формують витривалість до фізичних і психічних навантажень, що особливо актуально в умовах сучасного суспільства з високим рівнем інформаційного стресу.

Легка атлетика має і значний соціально-виховний потенціал. Вона є основним компонентом навчальних програм із фізичної культури у закладах освіти, що робить її доступною для широких верств населення. У процесі занять формується культура рухової діяльності, виховується наполегливість, самодисципліна, здатність до самоконтролю та подолання труднощів. Важливим є і те, що легка атлетика створює підґрунтя для занять іншими видами спорту, виступаючи своєрідною «школою рухів».

Особливу увагу слід приділити профілактично-реабілітаційному аспекту легкої атлетики. Різні форми бігу й ходьби застосовуються у відновлювальних програмах для людей із серцево-судинними та опорно-руховими порушеннями. Дозовані аеробні навантаження сприяють поступовому підвищенню функціональних резервів організму та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань.

Усе це дає підстави стверджувати, що легка атлетика – це не лише базовий вид спорту, а й потужний оздоровчий інструмент, що поєднує у собі профілактичну, виховну та розвивальну функції. Вона здатна ефективно



інтегруватися з іншими напрямками оздоровчої діяльності, зокрема лікувальною фізичною культурою та туризмом, створюючи умови для формування цілісної системи збереження та зміцнення здоров'я людини на різних етапах життя.

Шляхи інтеграції лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики у єдину систему формування здорового способу життя. Сучасна практика формування здорового способу життя вимагає комплексного підходу, що передбачає інтеграцію різних напрямів оздоровчої діяльності. Лікувальна фізична культура, туристична активність і легка атлетика, попри свою специфіку, мають низку спільних завдань – збереження та відновлення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей і формування позитивної мотивації до регулярної фізичної активності. Об'єднання цих компонентів у єдину систему дозволяє досягти синергетичного ефекту, коли кожен напрям доповнює інший, посилюючи його вплив.

Першим важливим шляхом інтеграції є послідовне поєднання відновлювального та розвивального компонентів. Лікувальна фізична культура забезпечує м'який вхід у фізичну активність, особливо для людей із порушеннями здоров'я або низьким рівнем фізичної підготовленості. Після проходження етапу адаптації індивіду можна пропонувати вправи з легкої атлетики (ходьба, біг, стрибки, елементи метання), що сприятимуть розвитку рухових якостей. Додаткове залучення туристичної діяльності на цьому етапі дозволяє формувати стійку мотивацію до фізичної активності завдяки емоційній привабливості перебування на природі.

Другим напрямом інтеграції виступає варіативність та індивідуалізація програм. ЛФК передбачає індивідуальний підхід, врахування функціонального стану, медичних показань і протипоказань. Це може стати основою для побудови персоналізованих програм, які далі збагачуються елементами легкої атлетики (для розвитку витривалості, сили, швидкості) та туризму (для психоемоційного



розвантаження й соціальної активності). Такий підхід робить систему доступною та ефективною для різних вікових груп – від дітей до людей похилого віку.

Третім важливим напрямом є інституціоналізація інтегрованих практик. Це передбачає включення комплексних програм у навчальні плани закладів освіти, у діяльність спортивно-оздоровчих клубів, реабілітаційних центрів, громадських організацій. Наприклад, шкільні уроки фізичної культури можуть містити елементи ЛФК для профілактики порушень постави, базові вправи легкої атлетики для розвитку рухових якостей та туристичні заходи для формування мотивації до активного способу життя.

Четвертий шлях інтеграції пов'язаний із створенням умов для міждисциплінарної взаємодії. Медичні працівники, фахівці з фізичної реабілітації, тренери з легкої атлетики, педагоги та інструктори з туризму мають працювати у тісній кооперації. Це дозволить не лише ефективно поєднувати різні види активності, але й своєчасно контролювати стан здоров'я учасників, коригувати навантаження, підвищувати безпеку занять.

Нарешті, інтеграція зазначених напрямів потребує створення стійкої мотиваційної основи. Туристична діяльність формує інтерес і емоційне задоволення, легка атлетика забезпечує відчутний прогрес у фізичному розвитку, а лікувальна фізична культура дає впевненість у безпечності та користі вправ. Їх поєднання створює умови для формування довготривалої звички до активного й здорового способу життя.

Таким чином, інтеграція лікувальної фізичної культури, туризму та легкої атлетики у єдину систему передбачає поєднання їх оздоровчих, виховних та соціальних функцій. Така система стає універсальним механізмом формування культури здоров'я, забезпечуючи одночасно профілактику, розвиток і відновлення організму людини.

Практичні підходи та рекомендації для впровадження інтегративних програм у навчальний та оздоровчо-рекреаційний процес. Впровадження



інтегративних програм, що поєднують лікувальну фізичну культуру, туристичну діяльність та легку атлетику, вимагає системного підходу, який охоплює педагогічні, організаційні та методичні аспекти. Ефективність таких програм визначається їхньою доступністю, безпечністю та здатністю формувати у учасників мотивацію до тривалого ведення здорового способу життя.

Одним із ключових практичних підходів є включення інтегративних занять у навчальні плани закладів освіти. Наприклад, уроки фізичної культури можуть містити спеціальні комплекси ЛФК для профілактики порушень постави й опорно-рухових захворювань, базові вправи легкої атлетики для розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості, а також елементи туристичної діяльності у вигляді днів здоров'я, спортивно-туристичних змагань чи походів. Це дозволить поєднувати теоретичну підготовку з практичним досвідом та сприятиме формуванню в учнів навичок самостійного оздоровлення.

Другим практичним напрямом є інтеграція програм у систему позакласної та позашкільної роботи. Спортивні секції, туристичні гуртки, шкільні клуби здоров'я можуть стати платформою для реалізації комплексних оздоровчих заходів. Особливо перспективним є проведення тематичних таборів, де поєднуються щоденні заняття легкою атлетикою, тренування з елементами ЛФК та організовані походи або екскурсії. Це створює не лише фізичний, а й соціально-виховний ефект, формуючи у дітей та молоді командний дух, відповідальність та екологічну свідомість.

У сфері рекреаційної діяльності важливою є адаптація інтегративних програм до різних вікових та соціальних груп. Для дітей та підлітків рекомендовано використовувати ігрові та змагальні форми, що стимулюють інтерес до рухової активності. Для студентської молоді доцільно акцентувати увагу на розвитку витривалості, психологічної стійкості та формуванні стратегії активного відпочинку. Для дорослого населення та людей похилого віку



програми повинні мати оздоровчо-профілактичний характер з акцентом на ЛФК та помірні аеробні навантаження у поєднанні з оздоровчим туризмом.

Важливо також забезпечити підготовку педагогічних та інструкторських кадрів, які володітимуть знаннями з лікувальної фізичної культури, методики легкоатлетичних вправ та організації туристичних заходів. Для цього варто передбачати курси підвищення кваліфікації, тренінги та семінари, що сприятимуть формуванню міждисциплінарних компетентностей.

Не менш значущим є створення належних умов для реалізації програм. Це передбачає облаштування спортивних майданчиків і бігових доріжок, обладнання залів для ЛФК, розвиток туристичної інфраструктури (екологічні стежки, місця для кемпінгу), а також забезпечення учасників необхідним спорядженням. Важливим кроком є застосування інформаційних технологій – мобільних додатків, онлайн-платформ і віртуальних маршрутів, які можуть мотивувати та підтримувати учасників у процесі занять.

З метою підвищення ефективності інтегративних програм доцільно впроваджувати систему моніторингу стану здоров'я та фізичної підготовленості учасників. Це дозволить своєчасно коригувати навантаження, враховувати індивідуальні особливості та відстежувати динаміку змін. Моніторинг може здійснюватися шляхом регулярних тестувань, анкетування та використання сучасних фітнес-трекерів.

Отже, практична реалізація інтегративних програм потребує поєднання навчально-виховних, організаційних і рекреаційних заходів. Грамотно сплановане впровадження лікувальної фізичної культури, туризму та легкої атлетики у різні сфери життєдіяльності людини створює реальні передумови для формування стійкої мотивації до здорового способу життя та забезпечує довготривалий оздоровчий ефект.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що формування здорового способу життя потребує комплексного підходу, у якому провідне



місце займає поєднання різних видів рухової активності. Лікувальна фізична культура, туристична діяльність та легка атлетика, незважаючи на відмінності у формах, засобах і завданнях, мають спільну мету – збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини, а також формування мотивації до систематичних занять фізичною активністю.

По-перше, лікувальна фізична культура виступає базою оздоровчої системи, оскільки забезпечує індивідуалізацію підходів, профілактику захворювань та корекцію функціональних порушень, створюючи умови для безпечного включення у рухову діяльність.

По-друге, туристична діяльність має потужний оздоровчий потенціал, поєднуючи фізичний розвиток із психоемоційним відновленням, соціалізацією та вихованням екологічної культури. Її емоційна привабливість сприяє формуванню внутрішньої мотивації до активного способу життя.

По-третє, легка атлетика забезпечує всебічний розвиток рухових якостей, підвищує функціональні можливості організму та сприяє зміцненню здоров'я завдяки універсальності та доступності своїх вправ, що можуть використовуватися у навчальних, рекреаційних та реабілітаційних програмах.

Інтеграція цих трьох напрямів у єдину систему створює синергетичний ефект, коли лікувальна фізична культура забезпечує безпечність та індивідуалізацію навантажень, легка атлетика сприяє фізичному вдосконаленню, а туризм формує стійку мотивацію й психоемоційну рівновагу. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність оздоровчої роботи, а й забезпечити її сталість і довготривалі результати.

Практична реалізація інтегративних програм у навчальний та оздоровчо-рекреаційний процес потребує впровадження інноваційних форм і методів, створення відповідної інфраструктури, підготовки кадрів та налагодження міждисциплінарної взаємодії. Важливим чинником є також системний



моніторинг фізичного стану учасників, що дозволяє коригувати навантаження та забезпечувати їхню ефективність і безпечність.

Отже, інтегративний підхід до використання лікувальної фізичної культури, туристичної діяльності та легкої атлетики є перспективним напрямом формування здорового способу життя сучасної людини. Він поєднує профілактичні, виховні, розвивальні та реабілітаційні аспекти, забезпечуючи цілісне зміцнення фізичного й психічного здоров'я та сприяючи підвищенню якості життя.

Список використаних джерел

1. Malm C., Jakobsson J., Isaksson A. Physical Activity and Sports–Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*. 2019. №7(5):127. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
2. Wang, C., Zhang, P., Zhu, Y. et al. A theoretical model of sports and health integration to promote active health. *BMC Public Health*. 2025. 1039. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22237-x>
3. Niu, Y. Integrated physical education and medicine in general physical education at universities in the age of educational technologies. *BMC Med Educ*. 2023. №466 (2023). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04440-9>
4. Twohig-Bennett C., Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*. 2018. Vol. 166. P. 628-637. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
5. Kotera Y, Lyons M, Vione KC, Norton B. Effect of Nature Walks on Depression and Anxiety: A Systematic Review. *Sustainability*. 2021. №13(7):4015. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13074015>



6. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. та ін. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. 224 с.

7. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (5(164)), 144-148. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).32)

8. Юденко О. В., Оленев Д. Г., Кішлалі К. В. Біомеханіка з основами кінезіології – важливий освітній компонент програми для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в умовах ВВНЗ. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14908849>

9. Stellingwerff, T., Burke, L.M., Caldwell, H.G. et al. Integrative Field-Based Health and Performance Research: A Narrative Review on Experimental Methods and Logistics to Conduct Competition and Training Camp Studies in Athletes. *Sports Med.* 2025. №55, P.1377–1403. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02227-0>

10. Ahler J. R., Busk H., Holm P. M., Bricca A., Poulsen D. V., Skou S. T., Tang L. H. Benefits and harms of structured outdoor physical activity for people with somatic or mental diseases: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*. 2024. Vol. 183. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107966>

11. Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. 196 с.

12. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. 260 с.

13. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.



14. Mitten D., Overholt J.R., Haynes F.I., D'Amore C.C., Ady J.C. Hiking: A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2016. №12(4). P. 302-310. DOI: <https://doi.org/10.1177/1559827616658229>

15. Struthers N. A., Guluzade N. A., Zecevic A. A., Walton D. M., Gunz A. Nature-based interventions for physical health conditions: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Research.*, 2024. Vol. 258. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2024.119421>.