

рослин, найбільш ефективною йодозбагачувальною функцією володіє зостера морська, на другому місці перестач білий і нетреба звичайна, а на третьому місці ряска мала та ламінарія цукриста.

### Література:

1. Valgas C. Screening methods to determine antibacterial activity of natural products. *Brazilian Journal of Microbiology*. 2007. Vol 38. P. 369-380.
2. Мегалінська Г. П., Страшко С. В., Білик Ж. І., Білик В. Г., Куць В. Є. Значення деяких йодовмісних рослин для профілактики йододефіциту та їх антибактеріальна і цитостатична активність. *World Science*. 2(74), 2022. P.2-9. С. 81–86.
3. Гарна С. В., Владимірова І. М., Бурдь Н. Б. Сучасна фітотерапія: навч. посіб. Харків: Друкарня Мадрид, 2016. 579 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-28>

## ANALYSIS OF THE MAIN FACTORS OF THE NATURAL ENVIRONMENT AND THEIR EFFECTS ON HUMAN HEALTH

### АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Mordvinova D. M. Мордвінова Д. М.**

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University Kyiv, Ukraine*

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Український державний університет імені Михайла Драгоманова м. Київ, Україна*

Вивчення впливу природних чинників на здоров'я людини та вміле використання у сучасному фізичному вихованні засобів природного середовища є актуальною теоретичною та практичною проблемою [2; 6–8], оскільки здоров'я людини тісно пов'язане з впливом факторів природного середовища.

Відновлення здоров'я через спілкування з природою полягає, в першу чергу, в значному поліпшенні фізичного та психічного стану, зменшенні ризику серцево-судинних захворювань та зміцненні імунітету [1; 5]. З давніх-давен люди використовували цілющі сили природи для зміцнення здоров'я людини та профілактики захворювань.

Так первісна людина ототожнювала себе з природними явищами і визначала свій спосіб життя "містичною причетністю" до матеріального простору, спільного для всього живого. Вона відчувала себе інтегрованою в природу і ще не могла відокремити себе від неї у своїй свідомості та способі життя. Не випадково люди того періоду беззаперечно вважали себе деревами і тваринами, ототожнювали свій спосіб життя із законами існування біологічної та неживої природи і не пов'язували це зі станом свого здоров'я. Така невіддільність людини від стихій природи не дозволила первісній людині зрозуміти особливості суто людського способу життя, зробити його усвідомленим і керованим та спрямувати на підтримку життєдіяльності та зміцнення здоров'я.

З часом стародавні єгиптяни також вважали, що священна «жива сила», яка міститься в сонці, повітрі, воді, робить людину дужчою, витривалішою. Вони одними із перших почали використовувати ці фактори для зміцнення здоров'я.

Вважається, що стародавні греки також використовували цілющі властивості природи, застосовуючи їх для оздоровлення. Гіппократ ще за 400 літ до нашої ери закликав використовувати природні фактори для загартовування організму. Спартанський спосіб життя, утверджений еллінами, став своєрідним зразком загартовування для наступних поколінь.

Використання чинників природного середовища допомагає загартовувати організм і покращувати загальний стан здоров'я. Для використання водних чинників природного середовища можна, наприклад, організовувати обливання водою або купання в річці, надаючи також інформацію про народні повір'я, пов'язані з водою [4].

Сонце – ще один фактор, який загартовує особистість фізично. Наш народ здавна поклонявся сонцю і відчував його силу та могутність. Слов'яни – язичники високо шанували Ярила – бога Сонця, котрий за їхніми уявленнями не лише започатковував день, а й випромінював могутню силу, що додавала або збавляла здоров'я людям [3]. Знайомство з народними повір'ями про сонце може поєднуватися з 15–20-хвилинними щоденними сонячними ваннами.

Зауважимо, що природне середовище доповнює і підсилює вплив фізичних вправ на організм людини. Водночас фізична активність в умовах природного середовища дасть позитивні результати лише за умови дотримання гігієнічних норм, таких як харчування, сон, місце навчання, особиста гігієна, виробнича, навчальна та побутова гігієна. Сонячне випромінювання, що постійно змінюється, температура повітря і води, опади, рух та іонізація повітря, атмосферний тиск викликають суттєві біохімічні зміни в організмі людини, що призводять до фізіологічних і психічних реакцій: до зміни стану здоров'я,

працездатності людини та ефективності фізичних вправ. Отже, необхідно враховувати та спеціально організовувати вплив зовнішніх факторів під час виконання фізичних вправ та організації рухової активності.

### Література:

1. Андрєєва О. Фізична рекреація різних груп населення. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Арефьева Л. П., Василенко К.С., Мордвінова Д.М. Вплив природного середовища на стан фізичного і ментального здоров'я учнівської молоді. *Мат. VI Між. симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»*. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 13-14.
3. Бойко Ю.С. Аналіз основних загартовуючих чинників та їх вплив на здоров'я людини. *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. С. 36-41.
4. Волошин О., Копко І. Формування здоров'язбережувальних компетенцій у підлітків засобами народної педагогіки в умовах літнього оздоровчого табору. *Грааль науки*. 2021. Вип. 2-3. С. 485-493. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.02.04.2021.097>
5. Турчак Л.І. Значення природного середовища у фізичному вихованні учнів початкових класів. *Наукова думка сучасності і майбутнього*. Дніпро, 2020. С. 16-17.
6. Bowler, D.E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M. *et al.* A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 10, 456 (2010). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
7. Hallmann K. Understanding the importance of sport infrastructure for participation in different sports-findings from multi-level modeling. *European sport management quarterly*. 2012. 12.5:525-544.
8. Maller C., Townsend M., Pryor A., Brown P., St. L. Lawrence. Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations, *Health Promotion International*, Volume 21, Issue 1, March 2006, Pages 45-54, <https://doi.org/10.1093/heaprod/dai032>