

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745  
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024  
© Автори статей, 2024  
© Видавництво «Алатон», 2024

## ВПЛИВ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТАН ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

*Арефьєва Лариса Петрівна*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Василенко Катерина Сергіївна*

доктор філософії, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Мордвінова Дар'я Миколаївна*

аспірант 2 року навчання кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Стан здоров'я дитячого населення є ключовим показником для збереження і розвитку людського потенціалу, тому проблема його збереження є однією з найактуальніших на сьогоднішній день. Водночас надзвичайно велика кількість українських дітей зазнали травматичного досвіду внаслідок військової агресії Росії проти України, яка триває з 2014 року. Діти стають жертвами депортації, насильства, вимушеного переміщення та втрати батьків, що позбавило їх переваг безпечного та захищеного життя. Навіть учні, які знаходяться у відносно безпечних умовах відчують на собі погіршення стану фізичного і ментального здоров'я.

Дана негативна тенденція може бути пом'якшена в умовах організації рухової активності у природному середовищі, яке здавна використовувалось 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 невідокремленість людини від стихій природи не дозволила первісній людині зрозуміти особливості суто людського способу життя, зробити його усвідомленим і керо-

ваним та спрямувати на підтримання життя і зміцнення здоров'я.

Пізніше, але ще в дохристиянські часи «давні слов'яни поклонялися воді та небесним стихіям і, відповідно, одухотворяли природні явища. Вони вірили, що можуть спілкуватися з навколишнім середовищем за допомогою певних магічних дій та ритуалів» [1, с. 526]. Наші предки жили в тісному зв'язку із природою і пов'язували як свою господарську діяльність, так і весь світогляд з природними явищами. Вони поклонялися силам природи (саме силам, а не божествам; божества – то є лише символи сил), прославляючи їх піснями, танцями та іграми. Масові ігри влаштовували під час обрядових свят, на весіллях, в місцях обміну товарів, на похоронах та після судів (незалежно від їхніх результатів).

Ці ігрища склалися з танців, співів, різноманітних рухливих ігор та фізичних вправ змагального характеру, які відбувалися в умовах природного середовища. На ігрищах молодь намагалася продемонструвати такі навички, як стрільба з лука, кидання каменів у ціль і на відстань, верхова їзда тощо. Таким чином поступово складалася досить чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді із використанням не лише рухових засобів, а і природних чинників.

1. Вважається, що відновлення здоров'я через спілкування з природою не тільки в значно покращує стан фізичного та ментального здоров'я, але й підвищує інтелектуальні здібності дітей. Тобто одним з вирішальних критеріїв збільшення позитивного впливу рухової активності, особливо на організм дітей шкільного віку, є саме

взаємодія з природним середовищем. Фізична активність в умовах природного середовища «позитивно впливає як на фізичне, так і на ментальне здоров'я, під-вищує опірність організму до несприятливих впливів та запобігає виникненню низки захворювань» [3]. Уряди багатьох країн сприяють розвитку відповідної інфра-структури, щоб «збільшити кількість дітей, які займаються руховою активністю в спеціально облаштованих місцях», адже доведено, що «специфічна спортивна інфраструктура міста має безпосередній вплив на участь населення у заняттях тими чи іншими видами рухової активності» [2].

Крім того, перебування в умовах природного середовища не лише позитивно впливає на стан здоров'я учнівської молоді, але й дозволяє їх досягти «мінімального рівня фізичної активності у 60 хв на день, який рекомендований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ)» [4].

Зауважимо, що природні чинники як засіб фізичного виховання (у тому числі, сонячні опромінення в процесі фізичного виховання та сонячні ванни як чинник загартування; аерація під час занять та повітряні ванни як чинник загартування; загальні та часткові обливання, обтирання, купання), можна використовувати як самостійні засоби, наприклад, в поєднанні з повітряними та сонячними процедурами, купанням, обтираннями водою, так і разом із використанням фізичних вправ. Вони становлять ту групу чинників, пізнавши закономірності впливу яких, можна визначити оптимальні умови досягнення найбільшого ефекту від фізичних вправ. Людина перебуває у постійній взаємодії із довкіллям: впливає і пристосовується до нього. Сонячне випромінювання, що постійно змінюється, темпе-

ратура 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 на школярів під час виконання фізичних вправ та організації їх рухової активності.

Таким чином, вирішення проблеми фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я можливе за умови широкого використання природних сил у процесі занять фізичними вправами. Ці засоби природного середовища проявляються через сонячні ванни, повітряні та водні вправи, спрямовані на зміцнення здоров'я та загартування, а внаслідок включення до навчальної діяльності дітей шкільного віку, є формою рекреації і сприяють відновленню та реабілітації. Слід зазначити, що природне середовище доповнює і підсилює вплив фізичних вправ на організм школярів. 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.

Тобто природне середовище є важливим засобом зміцнення здоров'я та підвищення фізичної працездатності учнівської молоді, а одним з основних завдань фізичного виховання є озброєння дітей шкільного віку базовими знаннями про вплив природного середовища на організм і практичними навичками використання природного середовища в самостійних заняттях фізичними вправами та повсякденному житті.

### Список використаних джерел

1. Hallmann K. (2012). Understanding the importance of sport infrastructure for participation in different sports-findings from multi-level modeling. *European sport management quarterly*. 12.5:525-544.
2. Mårtensson F., Jansson M., Johansson M., Raustorp A., Kylin M., Boldemann C. (2014). The role of greenery for physical activity play at school grounds. *Urban forestry & urban greening*. 13.1: 103-113
3. McCurdy L.E., Winterbottom K., Mehta S. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*. 40(6):152.
4. Sharma-Brymer V, Bland D. (2016). Bringing nature to schools to promote children's physical activity. *Sports Medicine*. 46.7:955-962.