

Список використаних джерел:

1. Петришин О. В., Донченко В. І. Особливості використання дихальної гімнастики студентською молоддю. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти* : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 202-203.
2. Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В. Застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в системі реабілітації молоді з бронхіальною астмою. *Фізичне виховання*. 2020. С. 286.
3. Сіренко О. В. Регламентовані дихальні вправи як засіб відновлення функціонального стану жовчовивідної системи. *Молодь: освіта, наука, духовність*. 2019. С. 125.
4. Ramacharaka Y. *The Hindu-Yogi Science of Breath*. BoD–Books on Demand, 2019.
5. Присяжнюк С. І. Дихальні методики. К.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2010. С. 12-19.

ХМЕЛЬ-ДУНАЙ Г. М.,
доцент кафедри міжкультурної комунікації
та соціально-гуманітарних дисциплін,
Дніпровський гуманітарний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Україна)
ХМЕЛЬ О. С.,
викладач кафедри анатомії,
Литовський університет здоров'я,
кандидат медичних наук
(Литва)

ПРОФІЛАКТИКА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В ЛИТОВСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Chmel-Dunay H. M., Hmel O. S. Health prevention of the population in the republic of Lithuania.

Keywords: physical activity, health, population, prevention.

Питання про фізичну активність та її провідну роль у покращенні показників функціонального стану систем організму людини час від часу переглядаються, вдосконалюються та активніше впроваджуються у сфери освіти, виховання та буденного способу життя населення різних країн.

Позитивний приклад ставлення громадян та владних інституцій Литви до даного питання може бити цікавим українським фахівцям.

Людам старшого покоління добре знайомий термін «фізична культура і спорт», за змістом та призначенням використовувався для збільшення механічних можливостей організму. За часів отримання незалежності литовці відновили термін, який вони ще раніше застосовували «культура тіла і спорт», так, як гармонійно звучить та природно поєднує людський організм з природою, її різноманіттям та еволюційними процесами.

Варто згадати часи древньої Греції, культ людського тіла, його вдосконалення через застосування рухів, різноманітних вправ, ритміки дихання, психологічного налаштування на позитив, зняття напруги, покращення самопочуття тощо. Людина повинна зрозуміти, відчувати та скористатися формулою «якість життя», а не «рівень життя». Давні люди не соромились свого тіла, більшість з них систематично його вдосконалювала, виправляла вродженні або набуті вади. Вінцем цього періоду стали започатковані Олімпійські Ігри, в змаганнях у яких мали місце природні якості організму людей: сила, швидкість, спритність. В останні десятиліття «покращення спортивних результатів» переважно представлені новітніми фармакологічними препаратами, домішками, лікарськими комплексами.

Термін «культура тіла» має глибоке духовне, моральне, виховне поняття стосовно самої людини. Від фізично активного способу життя, особливо системно організованими вправами, можливо покращити лінії та пропорції тіла без застосування хірургічних втручань та навіть прийомів дизайну одягу. Доречно також звернутися до рекомендацій східної медицини, яка ґрунтується на трьох провідних поняттях: особливості харчування, фізична активність та культура поведінки. В такому трикутнику формується гармонійно розвинена людина з високими показниками соматичного здоров'я, врівноваженою психікою, високими духовними та моральними якостями.

Більш високі, тривалі фізичні навантаження формують людину з гіперболізованими змінами, викликами більш конкурентних фізичних та психічних властивостей та їх реалізації в системі змагань різних рівнів та вимог. Як у формуванні культури тіла, так і в галузі професійного спорту потрібно зважати на індивідуальні можливості людей, професійну приналежність за показниками фізичної активності організму, обирати та суворо дотримуватись регламентованих критеріїв.

Вдосконалення механіки рухів, поширення фізичних навантажень в маси, вдосконалення нормативних документів в Литовській Республіці на порядок денний в суспільстві виносять такі питання як визнання віку виходу на пенсію для спортсменів (через фізичні перевантаження в спорті, захворювання, травми, тощо) в 55 років, а за законодавством Литви пенсійний вік визначений 65 роками. Професійні спортсмени на змаганнях різних рівнів представляють свою державу, їхні перемоги свідчать про загальнодержавне ставлення, підтримку людей спорту. Водночас масовий фізичний рух знаходиться за рівнем уваги на другому плані [1].

Сучасний стан рівня захворювання, ускладнень після деяких з них, сучасні виклики адинамічного способу життя та багатьох видів трудової діяльності, вимагають від населення та владних структур вивчити, проаналізувати ситуацію та обрати законодавчо та реально вагоме переосмислення серйозності цього питання в напрямі перенесення центра уваги на виховну та освітню сфери. Серед фахівців з питань фізичної активності, здоров'я нації,

сформувалася думка про доцільність включення програм оздоровлення громадян через впровадження фізичної активності в компетенцію департаменту міністерства здоров'я та/або міністерства освіти Литви.

В програмі оздоровлення населення в Литві передбачено підвищити фізичну активність людей середнього віку на 50 %, а для людей до 65 років знизити на 30 % пасивний спосіб життя. Така програма для виконання може бути повільною через недостатнє фінансування рекреаційних заходів, брак паркових зон, обладнанню окремих доріжок для велосипедистів та іншим інфраструктурам, що повинні збільшуватись. Така ситуація має другий напрям: збільшення кількості приватних спортивних, оздоровчих об'єктів, осередків зеленого туризму, тощо. Такі зміни повинні стимулювати підготовку фахівців, тренерів, менеджерів нового рівня.

На підставі наукових досліджень литовські фахівці у сфері оздоровлення нації дійшли висновку у запровадженні нових нормативних фізичних навантажень за формулою «фізична активність, що покращує здоров'я» як форма покращення функціональних можливостей організму людини із застосуванням контролю прямої та непрямої калориметрії, моніторингу серцевого ритму, а також пристроїв для контролю руху (стопометру, акселерометрів), анкетних опитувань. Такий підхід в контролі дає можливість об'єктивної оцінки рівня та якості фізіологічних змін організму під дією тих чи інших програм фізичних навантажень, тобто фізичну відповідність – фітнес.

Розвиток або покращення фізичних можливостей організму людини повинні відповідати культурним цінностям, нормам, орієнтаціям, можливостям використовувати власні фізичні можливості для соціальних, культурних, духовних потреб. В Литві та багатьох країнах Європи для працівників з низькою фізичною активністю на виробництві пропонують фізично активні паузи для розвантаження організму [2].

В будь-якій державі особливу увагу привертає недостатня фізична активність молоді. Щоб активний спосіб життя зробити більш привабливим в Литві на законодавчому рівні вчителям фізичної культури надали можливість самостійно обирати форми роботи в освітніх закладах.

1. Альтернативні форми фізичної активності (танці різних жанрів),
2. Заняття фізичними вправами в умовах природного середовища: парки, ліс, лісосмуги. Для транспортування школярів надається шкільний транспорт;
3. Організовані спортивні майданчики рівномірно розташовують в інфраструктурі житлових масивів. Вчителі можуть їх планово замовляти за видами спорту;
4. Обов'язкова вимога до всіх спортивних майданчиків: наявність переодягалень, душів.

Більшість науково-дослідних центрів, лабораторій при вищих навчальних закладах Литви, надають практичну допомогу з реабілітації

населення, спортсменів, тощо. Насамперед, це діагностика фізіологічних функцій організму людей із вродженими вадами, після травм та захворювань. Варто згадати та подякувати литовським фахівцям за реабілітацію українських бійців після поранень в зонах ООС на Сході України.

Список використаних джерел:

1. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? Kaunas: Medicina, 2018, 44 (5), pp. 346-349.
2. Lietuvos 75–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročiai: sociologinio tyrimo rezultatai. Vilnius: Kūno kultūros ir sporto departamentas prie L. R. Vyriausybės. 2017. Pp. 197-208.

СЕМЕНОВА Л. С.,

*доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат медичних наук, доцент*

СОКОЛОВА Л. О.,

*доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат технічних наук, доцент*

РОМАНЮТА І. А.,

*доцент кафедри терапевтичної стоматології,
Дніпровський державний медичний університет»,
кандидат медичних наук, доцент
(м. Дніпро)*

ВПЛИВ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ МОЛОДІ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ

Semenova L. S., Sokolova L. O., Romanyuta I. A. The health-preserving technologies of physical culture for the youth with vegetative-vascular dystonia.

Keywords: health, physical culture, vegetative-vascular dystonia.

Хвороби серцево-судинної системи це проблема не тільки дорослих людей. Вони часто виникають і у зовсім маленьких дітей і у молоді. Згідно зі статистикою частота серцево-судинних захворювань в Україні зросла майже в три рази за останні п'ять років, ця тенденція простежується і у молоді. На це впливають погана екологія, неякісне харчування, неправильний спосіб життя, стреси [1].

Вегето-судинна дистонія – ВСД (синоніми: нейроциркуляторна дистонія, нейроциркуляторна астения, психовегетативний синдром, вегетоневроз,