

3-й тиждень по 2,2 мл д/м 1-2 рази на тиждень

Курс лікування 15 ін'єкцій.

При гострій інфекції в комплексі з антибактеріальним препаратом використовували

АГТП:

Echinacea compositum (амп.) по 2,2 мл д/м 2 рази на тиждень

Після 4-го тижня по 2,2 мл 1 раз на 5 днів

Курс лікування 10-15 ін'єкцій.

Engystol (таб.) – по 1 таб. 3 рази на день

Курс лікування 3-5 тижнів

Lymphomyosol (крап.) – по 1 крап. 3 рази на день

Курс лікування 3-6 тижнів

**Висновки:** При запальних захворюваннях дуже важливо активізувати виведення токсинів з організму і підтримати його природні захисні механізми. В даний час в медицині для відновлення регуляційної і детоксикаційної функцій застосовуються антигомтоксичні препарати. При цьому підвищується ефективність лікування, зникають або пом'якшуються побічні ефекти антибактеріальних середників.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бібік С.М. і співавт. Обґрунтування використання антиоксидантів в терапії захворювань пародонту. / Зб. Актуальні проблеми в стоматології. Львів. 1992. с.5
2. Лановицкая О.В. Системное применение антибактериальных препаратов в комплексном лечении генерализованного пародонтита. / Современная стоматология. – №4. - 2001. С. 38-40.
3. Сажина О.С., Соболева Н.П. Застосування гіпербаричної оксигенації /ГБО/ для лікування генералізованого пародонтиту. /ГП/. /Зб. статей СФУЛТ. Львів. 2001. С.198.
4. Сай В.Г. Функціональний стан тканин пародонту при запальному процесі. /Зб. статей СФУЛТ. Львів. 2001. С.198.
5. Сай В.Г., Лісняк О.І. Морфологічні особливості запальних захворювань пародонту //Гігієнічні проблеми сучасного суспільства. Зб. тез до 100-річчя кафедри загальної гігієни ЛДМУ. – Львів. 1999. С. 290.
6. Сай В.Г., Лісняк О.І. Особливості лікування захворювань пародонту// Гігієнічні проблеми сучасного суспільства. Зб. тез до 100-річчя кафедри загальної гігієни ЛДМУ. – Львів. 1999. С. 291.
7. Сай В.Г. і співавт. Ознаки гіпоксії при пародонтиті. //Зб. Стоматологічні новини. Актуальні проблеми стоматології. – Львів. 1997. С.85.
8. Центилю Т.Д. Морфо-иммунологические параллели состояния буккального эпителия интактного пародонта у больных генерализованным пародонтитом начальной степени /Современная стоматология. №4. – 2001. С. 38-40.
9. Добровольская М.К., Гелей В.М., Шевченко О.В. Озонотерапия в комплексном лечении запальных заболеваний пародонту. /Стоматологічні новини. Вип.8. мат. ювіл. Міжнародної науково-практ. конф. 29 жовтня – 1 листопада, Львів. – 2008. С. 157-158.

**І. Р. СВИСТЕЛЬНИК**

## КНИГИ ТА ПЕРІОДИЧНІ ВИДАННЯ З ЛФК У 20–30-Х РОКАХ ХХ СТОЛІТТЯ

*У статті проаналізовано репертуар книг та періодики з лікувальної фізичної культури у період 20-30-х років ХХ століття. Представлено відомих науковців – авторів книг, брошур, науково-методичної літератури, яка сприяла розвитку нового напрямку галузі медицини.*

**Ключові слова:** книги, періодика з лікувальної фізичної культури, інформаційне забезпечення.

*В статье проанализирован репертуар книг и периодических изданий по лечебной физической культуре периода 20-30-х годов XX века. Представлены книги, брошюры, научно-методическая литература известных ученых, которые способствовали развитию нового направления отрасли медицины.*

*Ключевые слова: книги и периодические издания по лечебной физической культуре, информационное обеспечение.*

*Abstract. Svistelnyk I.R. Books and periodical from TPC in 20-30 of XX<sup>th</sup> century. In the article there is analyzed the repertoire of the books and the periodical in treatment of physical culture in the period of 20-30 XX<sup>th</sup> century. There are represented famous scientists – the authors of books, brochures, scientific-methodical literature that promoted the development of new trend of medicine field.*

*Key words: books and periodical from the treatment of physical culture, information support.*

**Актуальність.** Розбудова української науки, і зокрема у галузі фізичної культури і спорту, що є частиною сучасного процесу державотворення, передбачає також вивчення та збереження інтелектуальних надбань, створених попередніми поколіннями. З цього погляду історія виникнення окремих наукових дисциплін та їхнього інформаційного компонента становить інтерес для сучасних дослідників. У 20-30-х роках XX століття широкого розповсюдження набули засоби фізичної культури для лікування і профілактики захворювань, що призвело до формування нової дисципліни – лікувальної фізичної культури (ЛФК) [1]. Лікувальна фізична культура набула важливих ознак комплексу лікувальних засобів і методів та за своїм змістом стала складовою частиною системи фізичного виховання [2]. Лікувальна фізична культура сьогодні – це розвинена галузь фізичної культури і спорту, яка має потужну інформаційну підтримку у вигляді наукових, науково-популярних, періодичних видань. Проте маловідомими для широкого загалу фахівців залишаються перші книги та періодичні видання з ЛФК, з яких почалося формування інформаційного забезпечення цієї галузі. Заповнити цю прогалину необхідно для створення цілісної картини розвитку ЛФК як наукової і практичної сфери діяльності, актуалізації прізвищ авторів-науковців, з якими пов'язували розвиток ЛФК у 20-30-х роках XX століття.

**Мета дослідження** полягає в історико-теоретичному дослідженні репертуару книг та спеціальних журналів з лікувальної фізичної культури 20-30-х років XX століття.

**Матеріали дослідження.** Лікувальна фізична культура у 20-х роках минулого століття сформувалася як самостійна наукова дисципліна, специфіка якої полягала в обґрунтуванні застосовування засобів фізичної культури для профілактики, лікування та реабілітації.

Відомо, що фізичні вправи для лікування та профілактики застосовувалися ще за дві тисячі років до нашої ери у Китаї та Індії, а у Древньому Римі і Древній Греції фізичні вправи були невід'ємною частиною побуту, військової та медичної справи. Достатньо відомими є праці Гіпократу, у яких він описав застосування фізичних вправ та масажу при захворюваннях серця, легень, при порушеннях обміну речовин, а також Авіцені, який розробив методику застосування фізичних вправ для хворих і здорових, що поділялися на малі та великі, сильні та слабкі, швидкі та повільні. В епоху Відродження фізичні вправи активно пропагували як засіб для досягнення гармонійного розвитку людини. У другій половині XIX століття з'явилися оригінальні гімнастичні системи, розроблені для лікування різних захворювань.

Можна стверджувати, що до 1917 року медицина як галузь була слабо розвиненою, наукові дослідження у цій сфері здійснювалися повільно і не були скоординованими. Тому увага радянської держави до розвитку системи охорони здоров'я швидко дала результати. Опікувався цим безпосередньо М. О. Семашко, за ініціативи якого 1925 року лікувальна фізична культура вперше офіційно була визнана важливою ланкою медицини. Це дало



поштовх до відкриття перших кафедр лікувальної фізичної культури у ВНЗ та інших установах.

Перший етап упровадження ЛФК датований періодом 1923-1924 років і був пов'язаний із санаторіями і курортами. Законодавчим підґрунтям цього був декрет 1921 року про організацію Будинків відпочинку, які мали сприяти широкому оздоровленню населення країни. Цей документ спонукав санаторні заклади (з роками вони перетворювалися на санаторно-курортні комплекси на базі використання природних ресурсів) впроваджувати ЛФК в лікувальну практику.

1926 року у ВНЗ фізкультурного профілю – Державному центральному інституті фізичної культури у Москві – було відкрито першу кафедру ЛФК, яка в подальших роках підготувала докторів і кандидатів наук В. М. Мошкова, В. К. Добровольського, Д. А. Винокурова, К. Н. Прибилова та ін. Кафедру очолив відомий вчений І. М. Саркізов-Серазіні. Науковці кафедри ЛФК пропагували та відстоювали профілактичний напрямок у розвитку медичної науки і практики, наголошували на важливому значенні гімнастики, режиму, загартовування, трудотерапії, масажу тощо. На цьому етапі для розвитку та популяризації лікувальної фізичної культури бракувало відповідного інформаційного забезпечення – книг, брошур, науково-методичної літератури.

Перші книги, практичні поради та інша науково-методична література з'явилися з початку 1923 року. Важливі кроки в організації пропаганди ЛФК тоді здійснили відомі науковці В. В. Гориневський, І. М. Саркізов-Серазіні, І. О. Баташов, які стали ініціаторами створення першого навчального посібника з лікувальної фізичної культури, що отримав назву „Физическая культура на курортах СССР” (1923). 1924 року побачила світ книга з лікувальної фізичної культури Я. Й. Камінського – українського лікаря, що започаткував лікувальну гімнастику в Одесі, а згодом організував науково-дослідну лабораторію, яка з часом стала філіалом Державного інституту фізичної культури України [3]. Невдовзі з'являються книги І. М. Саркізова-Серазіні „Физическая культура как лечебный метод” (1926) та „ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях” (1930), 1927 року – книга науковця В. В. Гориневського „Лечение движением и физическая культура на курортах”. Ці наукові праці містили принципові положення про застосування лікувальної фізичної культури та обґрунтовували впровадження фізичних вправ у лікувально-профілактичних установах країни.

За ініціативи І. М. Саркізова-Серазіні 1925 року в Державному центральному інституті фізичної культури була створена перша в країні поліклініка лікувальної фізичної культури і масажу, а 1928 року в Державному центральному інституті фізичної культури відкрили першу кафедру лікарської (на той час вона так називалася) гімнастики.

Окрім навчальної, наукової та науково-популярної літератури, з 1923 року почали друкувати науково-практичний журнал „Курортное дело”, який згодом змінив назву на „Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры” (рис. 1).

Метою журналу було висвітлювати питання вивчення механізмів фізіологічного і лікувального впливу фізичних та курортних чинників, методи і результати їх призначення, а також теоретичні та практичні питання застосування ЛФК в комплексному лікуванні різних захворювань. На сторінках журналу публікували результати наукових досліджень та статті лікарів-практиків, висвітлювали досвід використання фізичних і курортних чинників у практиці лікувальної діяльності та організації фізіотерапевтичної і санаторно-курортної допомоги. Водночас журнал друкував рецензії на книги з фізіотерапії, курортології та лікувальної фізичної культури, широко висвітлював наукові досягнення фізіотерапевтів, курортологів і фахівців з ЛФК, публікував звіти про проведені науково-практичні конференції, симпозіуми та зустрічі із закордонними фахівцями. Поява журналу сприяла обміну думками серед лікарів-практиків, лікарів-організаторів, що працювали на курортах, у санаторіях, а також фізіотерапевтів, фахівців з ЛФК та науковців-медиків.

## Научно-практический журнал



### КУРОРТНОЕ ДЕЛО

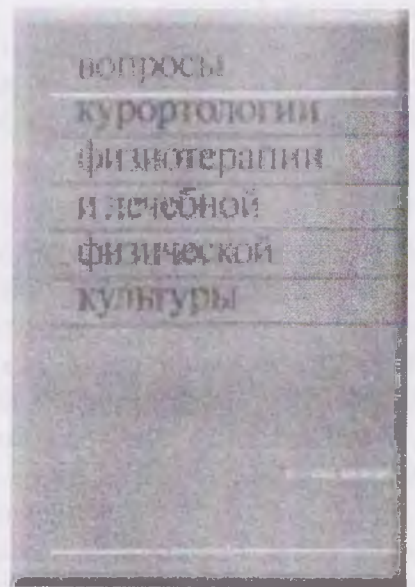


Рис. 1. Научно-практичні журнали „Курортное дело” і „Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры”

1929 року була прийнята постанова щодо впорядкування медичних термінів. Відтак вузько спрямовані терміни „лікарська гімнастика”, „кінезотерапія”, „мототерапія”, „ерготерапія”, „міокінезотерапія” та інші, що нерідко дублювали один одного, було об'єднано в один – „лікувальна фізична культура”. 1929 року виходить друком книга В. М. Мошкова „Лечебная физкультура”, а 1931 року вперше визначають профіль лікаря-фахівця з ЛФК у медичних ВНЗ та інструктора з лікувальної фізичної культури у ВНЗ фізкультурного профілю.

У 30-х роках у зв'язку із збільшенням масовості фізкультурного руху інтенсифікувалася практична і наукова діяльність ділянки медицини, що співпрацювала з галуззю фізичної культури та спорту. На підтримку цілеспрямованої підготовки кадрів з лікувальної фізичної культури – методистів і лікарів – було надруковано низку видань: 1930 року у видавництві „Физкультура и спорт” вийшли друком сформовані у серію „Физкультура в массы” брошури І. М. Саркізова-Серазіні „Ближе к солнцу” (1930), „Лечит ли физическая культура” (1930), „Лечитесь солнцем” (1930); довідник для інструкторів з ЛФК І. П. Калістова „Спортивные повреждения и первая помощь в несчастных случаях при занятиях физкультурой” (1931); книги „О закаливании” (автор В. Н. Песков, 1931), „Закаляйтесь солнцем, воздухом и водой” І. М. Саркізова-Серазіні (1931). 1933 року друкують збірник матеріалів за підсумками роботи наукової конференції з лікувальної фізичної культури „Лечебная физкультура на курортах”; 1934 року у Ленінграді друкують збірник наукових праць „Лечебная физкультура в стационаре”, у якому вперше обґрунтовують значення фізичного тренування не тільки для лікування, але й для відновлення працездатності. Того ж року вийшла друком книга авторів О. Соколова та В. Мошкова „Лечебная физкультура при заболеваниях сердца”, а також наукові праці „Физкультура в лечебно-профилактических учреждениях и на производстве”. 1935 року побачили світ підручник „Лечебная физкультура” (1937 року – друге видання) і навчальний посібник „Спортивный массаж” (1937 року – друге видання) авторства І. М. Саркізова-Серазіні, збірник наукових праць за редакцією І. О. Крячко „Физкультура и здравоохранение”. 1939 року за редакцією В. К. Добровольського виходить друком підручник „Лечебная физкультура. Методика и организация физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях”, а також навчальний посібник І. М. Саркізова-Серазіні „Спортивный массаж и самомассаж”.

**Висновки.** У 20-30-х роках ХХ століття завдяки фахівцям галузі медицини та фізичної культури і спорту почало інтенсивно формуватися інформаційне забезпечення з



лікувальної фізичної культури: було видано монографії, підручники, навчальні посібники, збірники наукових праць, науково-популярні брошури. Почали виходити друком спеціалізовані періодичні видання. Це заклало підґрунтя для подальшого розвитку дисципліни у наступні роки та формування галузі фізичної культури і спорту в цілому.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль : [учеб. для студ. мед. ин-тов] / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 368 с. : ил.
2. Морозова Е. Н. Лечебная физическая культура для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика М. Ф. Решетнева / Морозова Е. Н., Мартюшов Ф. Ю., Лепилина Т. В. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. науч. ст. 2-ой Междунар. электрон. конф. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. ; Белгород ; Красноярск, 2006. – С. 66-67.
3. Катков В. Г. Значення українських вчених у розвитку лікувальної фізичної культури / В. Г. Катков // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали Першої респ. наук. конф. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – С. 41-42.

**Р.Р. СІРЕНКО, М.В. ЦИБУЛЬСЬКИЙ,  
Ю.А. МОЖАРОВСЬКИЙ**

#### **ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЄТИ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті розглянуто проблему раціональної збалансованої дієти футболістів, як головного засобу ліквідації втоми після виснажливих тренувальних та змагальних навантажень.*

*Ключові слова: раціональне харчування, вуглеводи, білки, жири, рідина*

*В статье рассмотрена проблема рациональной сбалансированной диеты футболистов, как основного средства ликвидации утомления после изнурительных тренировочных и соревновательных нагрузок.*

*Ключевые слова: рациональное питание, углеводы, белки, жиры, жидкость*

*The article deals with the problem of rational balanced diet for football-players as the main means of elimination of fatigue after exhausting trainings and competitive loadings.*

*Key words: Nutrition, carbohydrates, proteins, fats, liquid*

**Постановка проблеми. Актуальність.** Високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень футболістів створюють додаткові труднощі в підборі оптимального режиму роботи і відпочинку, які б в раціональній мірі забезпечували повноцінне виконання роботи різної спрямованості та ефективно протікання відновлювальних і адаптаційних реакцій в організмі.

На сьогодні загальновідомо, що втома футболістів настає внаслідок напруженої м'язової роботи і формується залежно від її обсягу та інтенсивності та від ступеню участі різноманітних функціональних систем та механізмів. На ступінь втоми і втрату працездатності футболіста впливає також дегідратація його організму, яка виникає у зв'язку з високою інтенсивністю і тривалістю роботи, часто в умовах підвищеної температури повітря.

Одним із ефективних відновлювальних засобів, які необхідні для швидкого регенерування енергетичних втрат організму футболіста після навантаження є раціональне збалансоване харчування, а також питний режим.

**Метою нашого дослідження** стало вивчення та узагальнення сучасних підходів до раціонального харчування та вживання рідини, як засобів оперативного відновлення організму футболістів.