

соответствующей условиям занятий специальной спортивной одежды и обуви; - принятие водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах. Нельзя заниматься на запылённых площадках, вблизи загрязнённых территорий. Специальные физкультурно-спортивные помещения всегда должны быть чистыми и хорошо проветренными. Полы в них после каждого занятия следует протирать влажными тряпками. Температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям. Крайне важно перед занятиями, на занятиях и после них соблюдать правила личной гигиены. На занятия или соревнования следует приходить с хорошо вымытым телом и ногами. Особенно строгие требования в этом отношении предъявляются при организации занятий спортивными единоборствами и плаванием.

В физкультурных залах следует заниматься в трусах и в майках. В такой форме наиболее удобно заниматься и на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях и температуре не ниже 17 градусов. В прохладную погоду необходимо одевать спортивный костюм. Для занятий зимними видами спорта должна использоваться специальная одежда и обувь (лыжный костюм, лыжные, конькобежные ботинки и т.п.). И летнюю, и зимнюю специальную спортивную обувь обязательно одевают на носки: летом желательно, чтобы они были простыми, хлопчатобумажными, а зимой - шерстяными.

Спортивная одежда и обувь всегда должны содержаться в чистом и опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить. Надевать их следует только для проведения занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях. Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной. Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный спортивный инвентарь. Размер спортивных снарядов, инвентаря, принадлежностей (лыжи, коньки, скакалки, набивные мячи и др.), а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся. Все занимающиеся должны принимать активное участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, создании условий для его хранения в чистом, опрятном виде, как в вышем учебном заведении, так и особенно дома.

**Выводы.** Одним из приоритетных заданий системы физического воспитания есть формирования у студентов знаний и навыков личной гигиены, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. В данное время количество эффективных информационно – методических систем, направленных на формирование основ здорового образа жизни и их использование в системе физического воспитания студентов очень незначительные и требуют дальнейшей научной разработки.

В связи с этим в дальнейших исследованиях стает актуальным и необходимым всестороннее изучение роли процесса физического воспитания, обеспечение здоровья студентов и формирование основ здорового способа жизни, определение путей совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в процессе физического воспитания студентов.

#### Литература

1. Бешковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: Дис. канд. наук: 14.02.01.
2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів [ монографія ] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во: «Рута» – 2008 - с. 119-121
3. Лаптев А.П. Гигиена: Учебник для институтов техн. вузов. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. –М.: Фик, 1990 - С.160-174.
4. Марчук С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2004 - № 4. –с. 13-15.
5. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А. А. Минх – М.: Медицина, 1990 –с. 71-109.
6. Уваров В.А, Ковалёв Н.К. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последние десятилетия. / В сб. «Организация и методика учебного процесса, физкультурно – оздоровительной и спортивной работы» / Материалы Международ. конф. Ч.1. –М.: МГУ, 2000 – 256 с.
7. Handbook of teacher of physical culture. Ed. L. Kofman. - М.: "Physical culture and sport", 2005. - 312 p.
8. Pedagogy // ed. V. Belorusova and J. Resheten. - М.: "Physical culture and sport", 2004. - 309 p.
9. Psychology // Ed. V. Melnikov. - М.: "Physical culture and sport", 2005. - 127 p.
10. Rummyantsev G., Vorontsov M. Total gijiena.- М, 2004. - 432 p.
11. V. Shaposhnikova Evaluate your own health / V. Shaposhnikova - SPb.: Peter, 2003 - 256 p.

**Латенко С.Б., Колочинська Ю.В.**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського, м. Київ**

#### МЕТОДОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИОТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

*У статті представлений аналіз причин і перспектив використання сучасних технологій фізіотерапії в спорті, систематизовано основні підходи і особливості їх використання з метою відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів на різних етапах тренувального процесу і під час змагань.*

**Ключові слова:** фізіотерапія, спорт, відновлення фізичної працездатності спортсменів.

**Латенко С.Б., Колочинская Ю.В. «Методология использования современных технологий физиотерапии с целью восстановления физической работоспособности спортсменов». В статье представлен анализ причин и перспектив использования современных технологий физиотерапии в спорте, систематизированы основные подходы и**

особенности их использования с целью восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов на разных этапах тренировочного процесса и в соревновательный период.

**Ключевые слова:** физиотерапия, спорт, восстановление физической работоспособности спортсменов.

**Latenko S.B., Kopychinskaya Y.V. "The methodology of using modern technologies physiotherapy to restore the physical performance of athletes."** The article analyzes the causes and the prospects of using modern technologies in sports physiotherapy, systematized basic approaches and especially their use in order to restore and enhance physical performance of athletes at different stages of the training process and during the competition.

The most important theoretical and methodological of the concept of modern sport is the unity of training, competition and recovery. Recently, more and more specialists in Sports Medicine and Physiotherapy are turning to the use of physical means to restore and improve physical performance of athletes. Now developed a number of techniques influence of physical factors on the adaptation and recovery processes in the body of an athlete who successfully applied at various stages of the training cycle and during the competition.

The use of physiotherapy in sport increases the effectiveness of rehabilitation and sports is the prevention of fatigue and overstrain. Physical factors are natural to humans, well tolerated, and no contraindications are not doping. In their application possible selective effects on different functions, organs and systems of an athlete.

The principles and application of technology in sports physiotherapy to optimize the processes of adaptation of sportsmen to exercise and rehabilitation have certain characteristics and differ from conventional.

Given the emergence of new technologies of modern physiotherapy, particularly portable devices and devices that can be used not only in a hospital, and outpatient and we consider very promising doslidzhennyya and development of new techniques combined use of physical factors directly in the field of training.

**Key words:** physiotherapy, sports, restore physical performance of athletes.

**Постановка проблеми.** Найважливіше теоретико-методичне положення концепції сучасного спорту полягає в єдності тренування, змагань і відновлення. Останнім часом все більше фахівців у галузі спортивної медицини та фізіотерапії звертаються до питання використання фізичних засобів для відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В даний час розроблений цілий ряд методик впливу фізичних чинників на перебіг адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсмена, які з успіхом застосовуються на різних етапах тренувального циклу і під час змагань. Різноманіття фізичних характеристик і широкий діапазон цих процедур, різні варіанти їх локалізації, визначають доцільність їх застосування не тільки як засобів, що відновлюють або підвищують працездатність, але і як способів підвищення захисно-приспосувальних реакцій організму та попередження виникнення предпатологічних і патологічних станів у спортсменів [3, с. 132]. В спорті фізіотерапію застосовують в наступних випадках:

- в реабілітації після травм і захворювань спортсменів;
- в системі відновлення спортивної працездатності після інтенсивних тренувань і змагань [6, с. 785].

**Застосування фізіотерапії в спорті доцільно з наступних міркувань:**

1. Сучасні спортивні навантаження зростають до позамежних і часто спортсмени тренуються на межі виникнення предпатологічних і патологічних станів. В результаті розвиваються ситуації гострого і хронічного перенапруження різних органів і систем організму. Це обумовлює пошук нових методів відновлення працездатності, що особливо актуально в дитячому та юнацькому віці та спорті вищих досягнень [7, с. 268].;

2. Застосування фізичних чинників значно підвищує швидкість і ефективність відновлення, сприяє покращенню фізичного стану спортсменів, є профілактикою перевтоми і перенапруги;

3. Фізіотерапевтичні чинники не є допінгом. Вони не мають негативного впливу на організм спортсмена, не заборонені юридично і не виявляються при проведенні допінг-проб;

4. Фізіотерапевтичні чинники є природними для людини, за рахунок чого добре переносяться і зазвичай не мають протипоказань;

5. При застосуванні фізіотерапевтичних факторів не підвищується медикаментозне навантаження на організм, на шлунково-кишковий тракт і зменшується ризик виникнення алергій;

6. При правильному застосуванні фізичних факторів можливий вибірковий вплив на різні органи, системи, функції і в той же час, можливий одночасний вплив на багатофункціональні системи організму. При цьому вплив фізичних факторів може бути специфічним або універсальним;

7. Зараз існує багато схем застосування фізичних чинників у спортсменів та активно формується доказова база позитивного впливу фізіотерапії [3, с. 78].

Відповідно до загальноприйнятої класифікації систему відновлення спортивної працездатності становить комплексне застосування трьох груп засобів: педагогічних, психологічних і медичних (до яких відносять фізіотерапевтичні засоби). Метою їх використання після інтенсивних фізичних навантажень є підтримка і підвищення функціонального стану і спортивної форми спортсмена в будь-який заданий відрізок часу [4, с. 14].

Проведення відновлювальних заходів можливо на медичному пункті об'єкта спорту, в лікарсько-фізкультурному диспансері, в центрі спортивної медицини та у відділенні реабілітації медичної організації. Основними фізичними факторами постанавантажувального відновлення спортсменів є:

- масаж;
- гідропроцедури - підводний душ-масаж, шотландський душ, ванни (контрастні, вібраційні, перлинні, хлоридно-натрієві, хвойні, вуглекислі, йодобромні, скипидарні та ін.);

- *електросвітлопроцедури* - електростимуляція, ампліпульстерапія, електросон, магнітотерапія, гальванізація, аероіонізація, електроакунктура, лазерна терапія, дециметровхвильова терапія, лазерна терапія, фототерапія, гіпоксична терапія;
- *термопроцедури* - лазня, сауна, кріотерапія;
- місцева барокамера, баромасаж [3, с. 107];

**Мета і завдання роботи.** Проаналізувати та систематизувати основні підходи до використання сучасних технологій фізіотерапії з метою відновлення спортивної працездатності на різних етапах тренувального процесу, в змагальний період та для профілактики негативних наслідків нераціональних тренувань.

**Результати дослідження.** Всі фізіотерапевтичні засоби відновлення спортивної працездатності умовно поділяють на три групи:

**1. Засоби, загального впливу на організм** - фізіотерапевтичні процедури загальної дії: ванни, душі, електросон, електропроцедури, що проводяться по рефлекторно-сегментарним методикам. Ефект від їх застосування має кумулятивний характер, реалізується пізніше і тому доцільно проведення курсу процедур, який може бути, в залежності від поставлених завдань, і досить повним і вкороченим [3, с. 143];

**2. Засоби локального впливу.** Це електропроцедури, що проводяться на область стомлених після фізичних навантажень м'язів. Найчастіше використовують синусоїдальні модульовані струми (СМС), надвисокочастотне електромагнітне поле (ЕМП НВЧ) та дециметровхвильова терапія (ДМХ-терапія). Процедури діють на нервово-м'язовий апарат, знімають почуття втоми, «забитості» м'язів, больові відчуття, відновлюють анаеробні процеси в м'язах, покращують кровопостачання [2, с.116].

Призначають процедури після виконання тренувальних навантажень швидко-силової спрямованості, що призводять до виникнення локального м'язового стомлення, відразу після закінчення роботи в інтервалах між тренувальними навантаженнями. Поняття «*місцевої процедури*» є умовним, бо ці процедури впливають і на серцево-судинну і нервову системи [3, с. 75].

**3. Вплив на біологічно активні області.** Наприклад, від впливу на область надниркових залоз та щитовидної залози - зростає фізична працездатність, стабілізується стан імунної системи. Однак, будь-яке вторгнення в імунну і ендокринну системи організму загрожує серйозними наслідками і ускладненнями у вигляді збоїв в роботі цих систем і тонких механізмах нейрогуморальної регуляції. Принципи застосування фізіотерапії в спорті відрізняються від принципів фізіотерапії в клініці [4, с. 14].

1. *Принцип індивідуального підходу.* Особливо важливий для спортсменів високої кваліфікації в періоди напруженої тренувальної або змагальної активності і після «ударних» мікроциклів, коли необхідно більш повне відновлення функціонального стану організму і компенсація порушень.

2. *Не рекомендується тривале застосування одних і тих же процедур* (електро- або бальнеотерапевтичних), тому що організм швидко до них адаптується і це призводить до зниження ефективності фізіотерапії. Тривале її використання послаблює природну здатність організму до відновлення.

3. *Методичні підходи застосування фізіотерапії у спортсменів і в клінічній практиці різні.* Якщо при лікуванні хворих, зазвичай рекомендують регулярні електро- і водолікувальні процедури через приблизно однакові проміжки часу у вигляді курсу з 8 - 12 процедур, то в спорті їх застосовують як з однаковими, так і з різними проміжками часу [5, с. 70].

В період інтенсивних навантажень, коли в окремі дні мікроциклу повне відновлення функцій організму небажано, фізіотерапію призначають в середині мікроциклу, а потім - перед днем відпочинку і в день відпочинку. Через рівні проміжки часу процедури призначають на початку підготовчого, в передзмагальному і післязмагальному періодах, при проведенні відновлювальних заходів у спортсменів, у яких є ознаки різкого стомлення. Тривалість застосування фізіотерапії становить 10 - 20 днів, протягом яких проводиться курс відновлювальної терапії з 6 - 10 процедур [3, с. 165].

4. *Кількість процедур і інтервали між ними залежить від комплексу відновлювальних заходів.* При застосуванні широкого комплексу, їх кількість зменшують до 2 - 5 на курс, а тривалість курсу становить 5-7 днів. Кількість і частота процедур залежать від ступеня втоми спортсмена і від того, наскільки швидко потрібно відновити функції організму [4, с. 18].

5. *Врахування рівня стомлення спортсмена.* При різкій втомі і при появі перших ознак перевтоми і фізичного перенапруження обирають такі фізичні фактори, які мають м'яку дію на організм, зменшують дозу впливу (величину струму при електропроцедурах, концентрацію мінеральних, газових і ароматичних ванн, перепад температур при контрастних ваннах), тривалість процедури та їх частоту [1, с. 129].

При наявності різкої втоми або перевтоми перевагу надають процедурам місцевого впливу, застосовують фізичні фактори по локальним методикам, а потім переходять до процедур загальної дії [2, с. 203].

6. *Поєднання процедур.* Добре поєднуються процедури загальної та місцевої дії та використання одного і того ж фактора одночасно по сегментарно-рефлекторним і місцевим методикам (наприклад, СМС або ЕМП НВЧ). Водолікувальні процедури і загальну термальну терапію (сауну) призначають в комплексі з ручним або вібротерапією, імпульсними струмами і НВЧ-терапією на м'язи. Іноді другу, місцеву, процедуру призначають відразу, іноді - через кілька годин або через 1-2 дні після спільного впливу.

Не виключається можливість поєднання двох загальних процедур, які розставляють за часом з перервою до 1-3 діб і підбирають так, щоб отримати різноспрямовану дію або щоб одна процедура доповнювала іншу. Наприклад, призначають процедуру, яка має тонізуючу дію на організм, перед тренуванням і процедуру, яка має седативну дію після тренування або у вечірні години. При цьому, другу процедуру проводять на наступний день після першої або пізніше. В один день доцільна тільки одна процедура загальної дії хоча можливі і виключення (наприклад, поєднують в один день послідовно загальний вплив у вигляді сауни і загальний ручний масаж або підводний душ-масаж) [6, с. 77].

7. *Обов'язковий лікарський контроль.* Комплекс відновної фізіотерапії призначається лікарем, який в подальшому контролює адекватність впливу фізичних факторів і стан адаптаційних процесів в організмі спортсмена.

Наводимо зразкові **комплекси фізіотерапевтичних засобів** відновлення спортивної працездатності, які розроблені в Одеському НДІ курортології:

- ручний масаж, УВЧ-терапія, теплий душ;
- сауна, ручний масаж, ампліпульс-терапія;
- сауна, басейн, електрофорез;
- гальвановіброванни, сегментарний масаж, акупунктура;
- контрастний душ, баромасаж, гальванізація;
- ампліпульс-терапія, циркулярний душ, локальний ручний масаж;
- перлинні ванни, вібраційний масаж, дощовий душ, магнітотерапія;
- підводно-струйовий масаж, дощовий душ, магнітотерапія;
- загальний масаж, сауна, електроакупунктура;
- контрастна ванна, локальний масаж, діадинамотерапія;
- індуктотермія, сегментарний масаж, методи навіювання;
- баромасаж, гігієнічний душ, ультрафіолетове опромінення;
- плавання в басейні;
- електростимуляція, акупунктура, ручний масаж;
- теплий душ, гальванізація, сегментарний масаж;
- електростимуляція, баромасаж нижніх кінцівок, теплий душ;
- солюкс, електросон, басейн;
- локальний ручний масаж, вібромасаж, теплий ручний душ;
- теплий душ, басейн, методи навіювання,
- контрастний душ, баромасаж, електрофорез.

В останні роки в комплексах активно використовують магнітотерапію, кріотерапію, аероіонотерапію, хромотерапію, фототерапію. При застосуванні фізіотерапії обов'язково враховується період підготовки спортсменів (річний тренувальний цикл) [3, с.181].

**А. У підготовчий період:**

- на початку підготовчого періоду призначають процедури загального дії, які сприяють відновленню функції серцево-судинної системи;
- в період підвищення обсягу та інтенсивності навантажень показані хлоридно-натрієві і скипидарні ванни, які позитивно впливають на вегетативні функції, стан опорно-рухового апарату [7, с. 268];
- від середини і до кінця підготовчого періоду увагу приділяють розвитку спеціальних якостей, технічних прийомів, швидкісно-силових якостей, тому частіше застосовують методи, що сприяють зняттю втоми в найбільш навантажених органах і системах [8, с. 60].

**Б. У передзмагальний і змагальний періоди:**

- спортсмен знаходиться на піку спортивної форми і тому пред'являються високі вимоги до його психоемоційного стану та імунної системи. Призначають загальнозміцнювальні процедури (електросон з частотою 10-20 Гц, йодобромні ванни), які позитивно впливають на серцево-судинну і нервову систему і не мають розслабляючого ефекту [1, с. 128];
- призначають процедури, які позитивно впливають на міокард (ампліпульс, дециметровхвильове опромінення на комірцеву зону) [3, с. 83];
- СМС перед стартами на навантажені м'язи підвищує мобілізаційну готовність за рахунок активації нервово-м'язового апарату, підвищує вихідний рівень вегетативних і обмінних процесів. Показано в циклічних видах спорту і не використовують там, де потрібно тонке м'язове відчуття, що знижується із-за знеболюючої дії процедури [2, с. 154];
- в змагальний період не застосовують нових незнайомих фізіопроцедур.

Важливу роль фізіотерапія відіграє при дезадаптах. Найбільш поширеним в спорті дезадаптом є синдром хронічної втоми (СХВ), який приводить до зниження фізичної і розумової працездатності. У Табл.1 систематизовані фізичні методи, які застосовують для корекції СХВ .

Таблиця 1

Фізичні методи лікування спортсменів з синдромом хронічної втоми

Методи	Процедури
Актопротекторні	Загальна повітряна кріотерапія, електросонотерапія, душі середнього і високого тиску, вологе укутування
Седативні	Електросонотерапія, загальна нізкочастотна магнітотерапія, гальванізація головного мозку і сегментарних зон, лікарський електрофорез седативних препаратів, транквілізаторів і антидепресантів, місцева дарсонвалізація голови і комірцевої зони, йодобромні, хвойні і азотні ванни, аерофітотерапія седативних препаратів, цілодобова аеротерапія.
Психорелаксуючі	Селективна хромотерапія, вібромасажна релаксація, аудіовізуальна та об'ємноакустична релаксація, альфа-масаж, лікарський електрофорез літію.

Методи	Процедури
Тонізуючі	Лікувальний масаж, контрастні ванни, таласотерапія, душі середнього тиску, аерофітотерапія тонізуючих препаратів, загальне ультрафіолетове опромінення (середньо- і довго-хвильове)
Вегетокоригуючі	Електросонотерапія, транскраніальна електроанальгезія, гальванізація головного мозку і гангліїв симпатичного стовбура, низькочастотна магнітотерапія, (голови, шийних симпатичних вузлів, серця), УВЧ - терапія, (синокаротидної зони, сонячного сплетення, шийних симпатичних вузлів, трансцеребрального), інфрачервона лазеротерапія, аероіонотерапія, сірководневі ванни, душі середнього і високого тиску, кліматотерапія.
Імуностимулюючі	Геліотерапія, лазерне опромінення крові, інгаляційна терапія імуномодуляторів, лікарський електрофорез імуномодуляторів, високочастотна магнітотерапія тімуса.

### Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Застосування фізіотерапії в спорті значно підвищує ефективність відновлення працездатності спортсменів і є профілактикою перевтоми і перенапруги.

2. Фізичні чинники є природними для людини, добре переносяться, не мають протипоказань і не є допінгом. При їх застосуванні можливий вибірковий вплив на різні функції, органи і системи організму спортсмена.

3. Принципи і технології застосування фізіотерапії в спорті для оптимізації процесів адаптації спортсменів до фізичних навантажень і реабілітації мають певні особливості і відрізняються від загальноприйнятих.

Враховуючи появу нових сучасних фізіотерапевтичних технологій, особливо портативних приладів та апаратів, які можна використовувати не тільки в стаціонарних умовах, а і амбулаторно, ми вважаємо дуже перспективними дослідження і розроблення нових методик поєднаного використання фізичних факторів безпосередньо в місцях тренувань.

### Література

1. Гаткин, Е.Я. Методы быстрого восстановления спортсмена между стартами в день соревнований / Е.Я. Гаткин [и др.] // I Всероссийский конгресс с международным участием «МЕДИЦИНА ДЛЯ СПОРТА–2011»: материалы конгресса. – Москва, 19–20 сентября 2011. М., 2011. – С.127–129.

2. Гуляр, С.А. Постоянные магнитные поля и их применение в медицине / С.А. Гуляр, Ю.П. Лиманский. – Киев, Институт физиологии им. А.А.Богомольца НАН Украины, Цептер Интернациональ – Украина – 2006. – 308 с.

3. Зубовский, Д.К. Введение в спортивную физиотерапию: монография / Д.К. Зубовский, В.С. Улащик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГКФК, 2009. – 235 с.

4. Улащик, В.С. О новых направлениях использования лечебных физических факторов / В.С. Улащик // Физиотерапевт. – 2010. – № 3. – С.12 – 22.

5. Prasad, S.A., Cerny, F.J., 2002. Factors that influence adherence to exercise and their effectiveness: application to cystic fibrosis. *Pediatr Pulmonol* 34 (1), 66-72.

6. Proske, U., 2005. What is the role of muscle receptors in proprioception? *Muscle Nerve* 31 (6), 780-787

7. Shrier, I., 2004. Does stretching improve performance? A systematic and critical review of literature. *Clin J Sport Med* 14 (5), 267-273

8. Shrier, I., Gossal, K., 2000. Myths and truths of stretching. *Physician Sports Med* 28 (8), 57-63.

Лахно Д. М., Русин М. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

### СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК 40-45 РОКІВ З ВИРАЗКОВОЮ ХВОРОБОЮ ШЛУНКА ТА ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ

У статті зазначено, що фізична реабілітація жінок 40-45 років з виразковою хворобою шлунка та дванадцятипалої кишки на санаторному етапі реабілітації спрямована на підтримку ремісії хвороби, відновлення функціональної активності та адаптаційних можливостей шлунково-кишкового тракту та інших органів і систем, забезпечуючи подальше нормальний розвиток життєдіяльності організму. З цією метою у програму фізичної реабілітації жінок 40-45 років з виразковою хворобою шлунка та дванадцятипалої кишки на санаторному етапі традиційно включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, фізіотерапію та дієтотерапію.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, жінки 40-45 років, хворі з виразковою хворобою шлунка та дванадцятипалої кишки, санаторний етап.

**Лахно Д. Н., Русин М. Ю. Современный взгляд на проблему физической реабилитации женщин 40-45 лет с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на санаторном этапе.** В статье отмечено, что физическая реабилитация женщин 40-45 лет с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на санаторном этапе реабилитации направлена в поддержку ремиссии болезни, возобновления функциональной активности и адаптационных возможностей желудочно-кишечного тракта и других органов и систем, обеспечивая дальнейшее нормальное развитие жизнедеятельности организма. С этой целью в программу физической реабилитации женщин 40-45 лет с язвенной болезнью