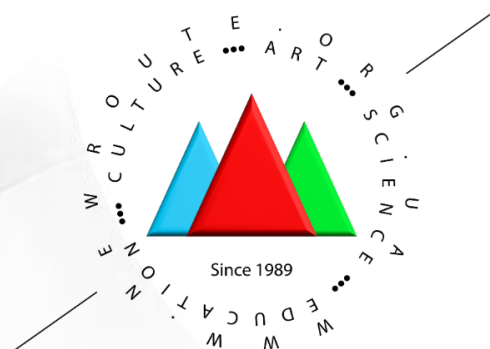


НОВИЙ КУРС • WWW.NEWROUTE.ORG.UA
НАНМ УКРАЇНИ • WWW.NEWROUTE.ORG.UA/NANMU
ISCU «PROTON GLOBAL» • WWW.NEWROUTE.ORG.UA/PROTON

ISSN 3083-7456 (online)

DOI: 10.61718/mf

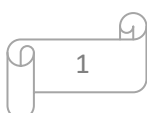


MEDFOCUS

SCIENTIFIC AND ANALYTICAL
PUBLICATION



SH SCW "NEW ROUTE"



НОВИЙ КУРС • WWW.NEWROUTE.ORG.UA
НАНМ УКРАЇНИ • WWW.NEWROUTE.ORG.UA/NANMU
ISCU «PROTON GLOBAL» • WWW.NEWROUTE.ORG.UA/PROTON



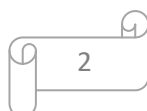
ISSN 3083-7456
DOI: 10.61718/mf

MEDFOCUS

Науково-аналітичне видання

2026 • № 2

- Охорона здоров'я • Психологія •
- Фізична культура • Спорт •
- Соціальне забезпечення • Медицина •



MEDFOCUS НАУКОВО-АНАЛІТИЧНЕ ВИДАННЯ

- Засновано 2025 року
- Засновник та видавець – Соціально-гуманітарна науково-творча майстерня «Новий курс» (рік заснування – 1989) є науковою установою
- Міжнародний стандартний номер періодичного видання ISSN 3083-7456 (online)
- Періодичність – 12 разів на рік
- УДК 61+159.9+364+796
- Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 8013 від 22.11.2023
- Видавець зареєстрований у глобальному реєстрі видавців Global Register of Publishers та Crossref із префіксом 10.61718
- Видання отримує власний DOI: 10.61718/mh
- Застосовується політика відкритого доступу Open Access
- Контент розміщується в пошуковій системі наукових публікацій «Google Scholar», в репозитарії на сайті засновника
- Індується за показниками h-індексу (Google Scholar), i10-індексу (Google Scholar)
- Включено до каталогу наукових ресурсів відкритого доступу ROAD, академічної бази даних ResearchBid, бази наукових публікацій Google Scholar, реєстру наукових видань України державної наукової установи України «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»
- Автори несуть відповідальність за зміст (авторство та самостійність досліджень), точність та достовірність викладеного матеріалу
- Редакція може не поділяти точку зору авторів
- Наукові публікації оприлюднюються в рамках проведення регулярної Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні практики охорони здоров'я та медицини» (Україна, м. Харків – Німеччина, м. Циттау)
- За результатами проведення Міжнародної науково-практичної конференції та оприлюднення рукописів, автори та наукові керівники отримують електронні сертифікати, які оприлюднюються на сайті видавця (згідно Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800)
- Оприлюднюється на основі ліцензії Creative Commons Attribution License (CC BY)

Редакційна колегія

Кучин Сергій Павлович, доктор економічних наук, професор,
академік Національної академії наук вищої освіти України,
член Асоціації клінічних психологів та психотерапевтів України (головний редактор)
Валецький Юрій Миколайович, доктор медичних наук, професор
Кожедуб Олена Василівна, кандидат соціологічних наук, доцент
Коробчук Людмила Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент
Раціборинська-Полякова Наталія Володимирівна, кандидат медичних наук, доцент
Родіна Юлія Дмитрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Лисенко Ірина Анатоліївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сторож Олена Василівна, кандидат психологічних наук, доцент
Христова Тетяна Євгенівна, доктор біологічних наук, професор

M42

Medfocus: науково-аналітичне видання. – № 2. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2026. – 42 с.

© СГ НТМ «Новий курс», 2026

© Автори, 2026

НОВИЙ КУРС • WWW.NEWROUTE.ORG.UA
НАНМ УКРАЇНИ • WWW.NEWROUTE.ORG.UA/NANMU
ISCU «PROTON GLOBAL» • WWW.NEWROUTE.ORG.UA/PROTON



IV Міжнародна науково-практична конференція (2026)
«Сучасні практики охорони здоров'я та медицини»

«Modern Practices of Health and Medicine»

Україна, м. Харків – Німеччина, м. Циттау

21-23 квітня 2026 року

ТЕМАТИКА КОНФЕРЕНЦІЇ

- Охорона здоров'я • Психологія •
- Фізична культура • Спорт •
- Соціальне забезпечення • Медицина •

ОРГАНІЗАТОРИ

Національна академія наук і мистецтв України
International Scientific-creative Unit «Proton Global»
Соціально-гуманітарна науково-творча майстерня «Новий курс»

www.newroute.org.ua

ЗМІСТ

	Стор.
<i>Хоролець Єгор Богданович</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ У ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛІСТІВ ...	6
<i>Чумак Юлія Володимирівна</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ ПІСЛЯ ТРАВМ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА У ПЛАВЦІВ ...	8
<i>Хоролець Інна Віталіївна</i> КІНЕЗІТЕРАПІЯ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІЗ ХРОНІЧНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ...	10
<i>Рушай Анатолій Кирилович, Зборовський Олександр Михайлович</i> МУЛЬТИМОДАЛЬНЕ ЗНЕБОЛЕННЯ ЯК ШЛЯХ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ МІКРОЦИРКУЛЯЦІЇ І ОПТИМІЗАЦІЇ УМОВ РЕГЕНЕРАЦІЇ НЕЗРОЩЕНЬ КІСТОК ГОМІЛКИ ...	12
<i>Каньовська Людмила Володимирівна, Бакунець Світлана Сергіївна, Гецько Владислав Дмитрович</i> ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ МЕТАБОЛІЧНО АСОЦІЙОВАНОЇ СТЕАТОТИЧНОЇ ХВОРОБИ ПЕЧІНКИ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ) ...	15
<i>Каньовська Л. В., Бортей Л. Я.</i> БЕЗПЕКА ЗАСТОСУВАННЯ НІЗП У КОМОРИДНИХ ПАЦІЄНТІВ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ) ...	18
<i>Стасюк Анна Володимирівна</i> МОТИВАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ...	20
<i>Мартинюк Максим Андрійович</i> ФІЗІОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ...	21
<i>Мазуренко Наталія Петрівна</i> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ РОЗЛУЧЕННЯ ...	23
<i>Давиденко Оксана Миколаївна</i> COVID-19: НОВІ ШТАМИ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ...	25
<i>Тихоновський Денис Сергійович</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ РОЗСІЯНОМУ СКЛЕРОЗІ: ВПЛИВ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗНИЖЕННЯ ВТОМЛЮВАНOSTІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ...	28
<i>Довбенко Тетяна Володимирівна, Попова Оксана Борисівна</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ ТА СПОРТ ...	31
<i>Бакунець Світлана Сергіївна, Мандрик Ольга Євгенівна</i> КАПСУЛЬНА ЕНДОСКОПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ДІАГНОСТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ) ...	33
<i>Гнатюк Валерія Валеріївна, Дорошенко Анна Ігорівна, Козак Дмитро Олександрович</i> ГЕЙМІФІКАЦІЯ ВИВЧЕННЯ ФАРМАКОЛОГІЇ: ФЛЕШ-КАРТКИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗАЦІКАВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ТА ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ОСВІТИ ...	36
<i>Ціватий Вячеслав Григорович</i> МЕДИЧНА ДИПЛОМАТІЯ, ВАЛЕОЛОГІЧНА ДИПЛОМАТІЯ І МІЖНАРОДНЕ МЕДИЧНЕ ПРАВО В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ЗМІН: СВІТОВІ, ЄВРОПЕЙСЬКІ І НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ...	38

ОБИРАЙТЕ ПЕРШИХ!

ДОВІРЯЙТЕ СПРАВЖНІМ!

ЦІНУЙТЕ УНІКАЛЬНІСТЬ!

WWW.NEWROUTE.ORG.UA



Хоролець Єгор Богданович
ORCID: 0009-0000-4362-8162

Студент

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач,
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ У ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Травматизм у професійному футболі є однією з ключових проблем сучасної спортивної медицини та фізичної терапії. Висока інтенсивність ігрової діяльності, часті зміни напрямку руху, спринти, контактні дії та значні функціональні навантаження спричиняють підвищений ризик ушкоджень, особливо з боку опорно-рухового апарату. Незважаючи на постійне вдосконалення тренувальних методик, проблема профілактики травм залишається актуальною.

Метою дослідження було оцінити ефективність комплексної програми фізичної терапії, спрямованої на профілактику травм у професійних футболістів.

У дослідженні взяли участь 45 спортсменів віком 19-32 роки, які були розподілені на основну (n=30) та контрольну (n=15) групи. Програма фізичної терапії тривалістю 3 місяці включала ексцентричне тренування, нейром'язові вправи, пропріоцептивне навчання та індивідуалізовану корекцію рухових порушень.

Результати дослідження продемонстрували статистично значуще покращення кінезіологічних показників в основній групі: підвищення показника FMS на 2,1 бала, покращення результатів Y-Balance Test на 5,4%, нормалізацію м'язового балансу (H:Q ratio) та зменшення білатеральної асиметрії (p < 0,001).

Отримані дані підтверджують високу ефективність комплексної програми фізичної терапії як засобу профілактики травм у професійних футболістів.

Ключові слова: професійний футбол; фізична терапія; профілактика травм; FMS; Y-Balance Test; H:Q ratio; ексцентричне тренування; нейром'язовий контроль

Вступ. Професійний футбол є одним із найбільш травмонебезпечних видів спорту, що обумовлено високою інтенсивністю ігрової діяльності, значним обсягом фізичних навантажень та специфічними біомеханічними особливостями рухів. За даними сучасних епідеміологічних досліджень, частота травм у футболі становить у середньому 8,0 випадків на 1000 годин експозиції, при цьому під час матчів цей показник зростає до 25-30 випадків.

Найбільш поширеними є травми нижніх кінцівок, які складають до 70-80% усіх ушкоджень. Особливе місце серед них займають пошкодження м'язів задньої групи стегна, які становлять до 30-40% усіх травм у професійних футболістів. Значна частка травм пов'язана з м'язовим дисбалансом, недостатнім рівнем нейром'язового контролю, порушенням пропріоцепції та неадекватною функціональною підготовкою спортсменів.

Незважаючи на активне впровадження сучасних тренувальних програм, проблема профілактики травм залишається недостатньо вирішеною. Особливої актуальності набуває застосування комплексних програм фізичної терапії, які поєднують ексцентричні вправи, нейром'язове тренування, вправи на баланс та стабілізацію, а також індивідуалізовану корекцію рухових порушень.

Водночас у практиці професійного спорту часто використовуються стандартні підходи без достатньої індивідуалізації, що може знижувати ефективність профілактичних заходів. У зв'язку з цим актуальним є дослідження ефективності комплексних програм фізичної терапії, спрямованих на зниження ризику травматизму у професійних футболістів.

Мета дослідження. Оцінити ефективність комплексної програми фізичної терапії як засобу профілактики травм у професійних футболістів.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі реабілітаційного відділення Харківської міської студентської лікарні. У ньому взяли участь 45 професійних футболістів віком від 19 до 32 років.

Учасники були розподілені на дві групи:

- основна група (n=30) – проходила комплексну програму фізичної терапії;
- контрольна група (n=15) – виконувала стандартну програму тренувань.

Тривалість дослідження становила 3 місяці.

Програма фізичної терапії включала:

- ексцентричне тренування (Nordic Hamstring Exercise);
- нейром'язове тренування;
- пропріоцептивні вправи;
- вправи на стабілізацію та баланс;
- індивідуальну корекцію рухових порушень.

Оцінювання функціонального стану проводилося з використанням:

- Functional Movement Screen (FMS);
- Y-Balance Test;
- ізокінетичного тестування (H:Q ratio);
- гоніометрії;
- мануального м'язового тестування.

Статистичний аналіз проводився з використанням t-критерію Стьюдента. Рівень значущості приймався при $p < 0,05$.

Результати дослідження

Аналіз отриманих результатів продемонстрував позитивну динаміку показників у обох групах, однак зміни в основній групі були значно більш вираженими та статистично значущими.

На початку дослідження достовірних відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про їх однорідність.

Після завершення 3-місячної програми в основній групі відзначено суттєве покращення функціональних показників.

Аналіз FMS. У спортсменів основної групи показник FMS збільшився з $14,7 \pm 1,9$ до $16,8 \pm 1,5$ бала (+2,1 бала), що є статистично значущим ($p < 0,001$). У контрольній групі зміни були незначними (+0,3 бала) та статистично незначущими.

Аналіз Y-Balance Test. В основній групі спостерігалось покращення показників на 5,4% ($p < 0,001$), а також зменшення білатеральної асиметрії з 3,8 до 1,9 см. У контрольній групі зміни були мінімальними.

Аналіз H:Q ratio. У спортсменів основної групи показник збільшився з 0,58 до 0,65 ($p < 0,001$), що свідчить про нормалізацію м'язового балансу. Частка спортсменів із показником нижче 0,60 зменшилась з 60% до 20%.

Рухливість та м'язова сила. Відзначено збільшення амплітуди рухів у гомілковостопному суглобі ($+4,2^\circ$) та значне покращення сили м'язів:

- середній сідничний: з 56,7% до 83,3%;
- м'язи задньої поверхні стегна: з 63,3% до 90,0%.

Таблиця 1

Динаміка клініко-функціональних показників

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Контрольна (до)	Контрольна (після)
FMS (бали)	14,7	16,8	14,5	14,8
YBT (%)	91,4	96,8	91,0	91,4
H:Q ratio	0,58	0,65	0,58	0,59
Асиметрія (%)	11,4	6,2	10,8	10,2

Обговорення. Отримані результати свідчать про високу ефективність комплексного підходу до профілактики травм у професійних футболістів. Найбільш значущі зміни відзначено у показниках, які безпосередньо пов'язані з ризиком травмування, зокрема у функціональних рухових патернах, динамічному балансі та м'язовому балансі.

Покращення показників FMS свідчить про оптимізацію рухових стратегій та зниження ризику травм, пов'язаних із порушенням техніки руху. Зростання результатів Y-Balance Test підтверджує підвищення рівня пропріоцепції та нейром'язового контролю.

Нормалізація співвідношення сили м'язів (H:Q ratio) має особливе значення для профілактики травм задньої групи стегна, які є одними з найпоширеніших у футболі.

Отримані дані узгоджуються з результатами сучасних досліджень, які доводять ефективність ексцентричних та нейром'язових тренувальних програм у зниженні ризику травматизму.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що у професійних футболістів наявні типові фактори ризику травматизму, зокрема м'язовий дисбаланс, порушення рухових патернів та недостатній рівень пропріоцептивного контролю. Застосування комплексної програми фізичної терапії, яка включає ексцентричне тренування, нейром'язову активацію та пропріоцептивні вправи, продемонструвало високу ефективність у профілактиці травм. У спортсменів основної групи відзначено статистично значуще покращення функціональних показників, зокрема підвищення результатів Functional Movement Screen, покращення показників динамічного балансу за Y-Balance Test, нормалізацію співвідношення сили м'язів (H:Q ratio), а також зменшення білатеральної асиметрії. Отримані результати свідчать про те, що впровадження індивідуалізованих програм фізичної терапії сприяє оптимізації рухових патернів, підвищенню нейром'язового контролю та зниженню ризику травматизму у професійних футболістів. Таким чином, запропонована програма може бути рекомендована для широкого використання у тренувальному процесі з метою профілактики спортивних травм.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки спортсменів та включенні представників різних рівнів підготовки і вікових груп з метою підвищення репрезентативності отриманих результатів. Доцільним є також подовження термінів спостереження для оцінки довгострокової ефективності програм фізичної терапії та їх впливу на частоту реальних травматичних подій упродовж змагального сезону. Важливим напрямом є подальша індивідуалізація профілактичних програм із урахуванням біомеханічних, функціональних та позиційних особливостей спортсменів. Крім того, перспективним є впровадження сучасних методів об'єктивного контролю, зокрема ізокінетичного тестування, систем аналізу руху та цифрового моніторингу навантажень, що дозволить підвищити ефективність профілактики травматизму у професійному футболі.

Чумак Юлія Володимирівна

Студентка

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач,
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ ПІСЛЯ ТРАВМ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА У ПЛАВЦІВ

У статті підкреслюється актуальність теми травми у плавців з огляду зростання потреби їх відновлення та повернення до спорту. У спортсменів, а частіше плавців виявляють такі патологічні стани, які у разі відсутності належного та своєчасного лікування, спричиняють тривалий біль, знижує спортивних показників та навіть припинення кар'єри, частіше це синдром імпінджменту, нестабільність суглоба, бурсити та тендінопатії ротаторної манжети. Ключові слова плавці, травма плеча, спортсмен, плавання, фізична реабілітація.

Вступ. У наші часи сучасний спорт вимагає від спортсменів найвищих досягнень з максимальною віддачою, високою працездатністю та спроможністю витримувати навантаження. Плавання, як один із популярних видів спорту, поєднує силові та аеробні складники та вимагає від спортсмена високого рівня координації рухів, сили й гнучкості. Плечовий суглоб є одним із найбільш рухливих у організмі, але саме це і дає йому статус підвищеної вразливості. Відзначається, що постійна повторюваність рухів верхніх кінцівок створює суттєве навантаження у плечовому суглобі, як наслідок хронічне перевантаження та ушкодження.

Вирішальну роль у поверненні спортсмена до тренувального процесу є комплекс дій, а саме фізична терапія у відновному періоді після ушкодження плечового суглоба. Головними задачами стає не лише усунення больового синдрому, а й повернення рухливості, стабільності та сили м'язів ротаторної манжети, особливої уваги слід приділити налагодженню рухового стереотипу та запобіганню повторної травматизації суглоба. Цінності набуває послідовне виконання реабілітаційного плану, який бере до уваги всі фактори, такі як, індивідуальні особливості плавця, специфіку його виду спорту та фазу загоєння його тканин.

Метою дослідження є створити комплекс заходів з фізичної терапії для відновлювального періоду після травм плечового суглоба у плавців та обґрунтувати його дію.

Методи дослідження: оцінка больового синдрому; схема оцінки болю; візуальна шкала аналогового болю (VAS); ізокінетичний аналіз; застосування ручних динамометрів (Hand-held dynamometry, HHD); мануальне тестування м'язів (МТМ – Manual Muscle Testing); оцінка м'язової сили; тест на провокування болю; промацування (пальпація) плечових структур.

Результати дослідження. В роботі було здійснено розбір результативності впровадження програми фізичної терапії для плавців, які страждають на тендініт ротаторної манжети плечового суглоба. Отримані дані переконливо доводять сприятливий вплив реабілітаційних заходів на функціональні спроможності плеча, зниження інтенсивності больових відчуттів, а також повернення до змагальної діяльності.