

показником зниження вісцерального жиру;

- Покращення показників артеріального тиску: середній АТ знизився з 139/89 мм рт.ст. до 127/81 мм рт.ст.;
- Нормалізація рівня глюкози в крові натще у 78% учасниць, які мали початкові ознаки інсулінорезистентності;
- Покращення сну (згідно з опитувальником Піттсбургського індексу якості сну): середній бал знизився з 9,1 до 5,3;
- Зменшення рівня тривожності та депресивних проявів (за шкалою HADS: тривожність з 10,4 до 6,2; депресія з 9,8 до 5,1);
- Підвищення загального рівня якості життя (за опитувальником SF-36): зростання балів у сферах фізичного функціонування, соціального функціонування та психоемоційного стану.

Висновки. Фізична терапія у складі комплексного втручання показала високу ефективність у корекції маси тіла, покращенні соматичного здоров'я та якості життя жінок із екзогенним ожирінням першого зрілого віку. Отримані результати підтверджують доцільність використання індивідуально підібраних програм фізичної активності як основного засобу профілактики та терапії ожиріння в умовах медичних закладів та реабілітаційних центрів.

Список використаних джерел:

1. ВООЗ. Глобальна стратегія щодо харчування, фізичної активності та здоров'я. [WHO, 2023]
2. Івашкевич О.В. Фізична терапія при метаболічному синдромі. К., 2020.
3. Попова І.М. Комплексні програми корекції ожиріння у жінок: методичні підходи. Х., 2019.
4. Кузьменко Л.С. Сучасні підходи до лікування екзогенного ожиріння. Здоров'я України. 2022.
5. SF-36 Health Survey: User's Manual. Medical Outcomes Trust, 2018.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ДЕФОРМАЦІЯМИ СТОПИ

Скидан Надія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті висвітлено результати емпіричного дослідження впливу фізичної терапії на функціональний стан стопи у дітей віком 8–12 років із набутими деформаціями. Описано методи оцінки, динаміку змін, характеристику вибірки та висновки щодо ефективності запропонованої програми реабілітації.

Ключові слова: фізична терапія, реабілітація, діти, стопа, деформації, набуті деформації, плоскостопість, вальгус, біомеханіка.

Skydan Nadiya. The role of physical therapy in the rehabilitation of children with foot deformities.

Abstract. The article presents the results of an empirical study on the impact of physical therapy on the functional condition of the feet in children aged 8–12 with acquired deformities. The study describes the assessment methods, dynamics of change, sample characteristics, and conclusions on the effectiveness of the proposed rehabilitation program.

Keywords: physical therapy, rehabilitation, children, foot, deformities, acquired deformities, flat feet, valgus, biomechanics.

Актуальність проблеми. У сучасних умовах збільшення гіподинамії та порушень постави серед дітей проблема набутих деформацій стопи набуває особливого значення [1, 2, 3], оскільки без своєчасної корекції такі зміни можуть призводити до стійких біомеханічних порушень, зниження рухової активності, хронічного болю та труднощів соціальної адаптації.

Мета та методи дослідження. Метою дослідження було обґрунтувати ефективність фізичної терапії у відновленні функціонального стану стоп у дітей 8–12 років з набутими деформаціями. Методи: клінічні огляди, плантографія, подометрія [4], тестування на стійкість і рівновагу, анкетування батьків та статистична обробка даних.

Результати дослідження. Деформації стопи у дітей середнього шкільного віку залишаються актуальною проблемою сучасної педіатричної реабілітації, оскільки пов'язані з формуванням функціональних порушень, які впливають на рухову активність, якість життя, соціальну адаптацію та подальший соматичний розвиток. Особливої уваги потребує вік 8–12 років, коли закладаються стійкі моторні шаблони та формується остаточна структура стопи. Метою дослідження стало обґрунтування ефективності фізичної терапії у відновленні функціонального стану стопи в дітей зазначеного віку з набутими деформаціями. Було обстежено 40 дітей із клінічно підтвердженими деформаціями: плоскостопістю, вальгусною, плоско-вальгусною або варусною установкою стопи. Контингент був розділений на групи залежно від ступеня ускладнення та супутніх патологій.

У дослідженні було застосовано клінічні, інструментальні та функціональні методи обстеження: плантографію, подометрію, тестування на статику та рівновагу. Діти проходили курс фізичної реабілітації, що включав лікувальну гімнастику, масаж, ортопедичні устілки, сенсомоторні вправи та мануальні техніки. Результати оцінювалися до та після тритижневої програми втручання.

Програма, яка включала вправи лікувальної фізкультури, лікувальний масаж, ортопедичні засоби та інші реабілітаційні підходи, показала суттєві позитивні зміни в функціональному стані стоп дітей, а також покращення їхньої здатності до фізичних навантажень і повсякденної активності. Аналіз показників до і після корекційної програми свідчить, що впровадження комплексного підходу дозволяє значно покращити функції стоп. Після

проходження реабілітаційних заходів спостерігається поліпшення симетрії стоп з 76,3% до 91,0%, що є важливим показником відновлення функцій обох кінцівок та усунення дисбалансу. Також зменшення площі опори переднього відділу стопи з 38,2% до 34,5% та збільшення площі п'яtkового відділу з 16,8% до 25,2% свідчать про нормалізацію амортизаційних функцій стопи та покращення її здатності до рівномірного розподілу навантаження при ходьбі. Загальна площа відбитка стопи також в середньому зменшилася з 156,4 см² до 142,1 см², відображаючи відновлення дугоподібності.

Значне покращення показників стабільності та рівноваги, зокрема тривалості стійки на одній нозі, підтверджує, що такі методи як вправи на баланс, позитивно впливають на розвиток координації рухів та пропріоцепції. Середня тривалість утримання стійкої позиції з відкритими очима зросла з 12,4 до 26,7 секунд, а з закритими – з 4,6 до 18,3 секунд. Кількість втрат рівноваги за 10 спроб зменшилася з 5 до 1, а при тесті на одній нозі – з 3 до 0 за 30 секунд. Тривалість стійки на правій нозі збільшилась в середньому з 7,6 до 18,5 секунд, а на лівій – з 6,9 до 17,2 секунд. Це свідчить про значне покращення нейром'язової координації, що знижує ризик падінь та травм. Після проведеного курсу реабілітації діти стали впевненішими у своїх рухах, що знижує ризик падінь та травм. Це має велике значення для загального фізичного розвитку та самостійності дитини в повсякденному житті.

Складовою реабілітації було використання ортопедичних засобів, таких як спеціальні устілки та взуття. Ці пристрої допомогли коригувати порушення механіки стопи, знижуючи навантаження на деформовані ділянки та забезпечуючи правильну підтримку стопи під час руху. Ортопедичні устілки дозволили рівномірно розподіляти навантаження, що зменшило біль та дискомфорт під час ходьби. Водночас, регулярне використання спеціального взуття сприяло підтриманню правильного положення стопи та покращенню амортизації при ходьбі. У результаті проведеного дослідження можна зробити висновок, що комплексна реабілітація дітей з набутими деформаціями стоп, вправи лікувальної фізкультури, ортопедичні засоби і психоемоційну підтримку, є ефективною стратегією для покращення фізичного стану, стабільності, рівноваги та якості життя дітей. Застосування цього підходу дозволяє досягти значних результатів у корекції деформацій стоп і забезпечує дитини можливістю повернутися до активного, безболісного життя з нормалізацією функцій організму.

Висновки. Результати дослідження засвідчили ефективність індивідуалізованої програми фізичної терапії у зменшенні симптоматики, підвищенні м'язового тону та стабільності стопи, особливо в дітей з функціональними формами деформацій, що підтверджує доцільність комплексного реабілітаційного підходу в цій віковій категорії.

Список використаних джерел:

1. Бекас О., Мацейко І., Ліфман Я., Бекас В. Корекція функціонального стану опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи засобами

- фізичної терапії у школярів зі сколіозами I-II ступеня і плоскостопістю. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2018. С. 4-11.
2. Бекас О.О., Романовський А.О. Профілактика порушень постави у школярів молодшої школи засобами фізичного виховання // Збірник мат. конф. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE» 2021. Вінниця: ВДПУ. С. 274-277.
 3. Лівак П. Є., Корженко І. О., Гунько Т. О. Плоскостопість: методи профілактики та лікування. Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. №7(152). С. 74–79. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).18)
 4. Цапенко В. В., Терещенко М. Ф. Особливості розподілення підошовного тиску при плоско-вальгусній деформації стопи: thesis. 2018. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/39973>

АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ ДЕТЕРМІНАНТ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Скупа Маша, Сорочан Юлія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлено результати дослідження суб'єктивної оцінки детермінант здоров'я серед студентської молоді. Метою роботи було проаналізувати особистісну оцінку рівня здоров'я студентів, рухової активності, наявності вільного часу, дотримання режиму дня та режиму харчування. У процесі дослідження використано анкетування, що дозволило виявити основні тенденції та проблемні аспекти у сприйнятті власного здоров'я молоддю. Отримані дані можуть бути використані для розробки цільових програм з формування здоров'язберезувальної поведінки у студентському середовищі.

Ключові слова: студенти, здоров'я, детермінанти здоров'я, суб'єктивна оцінка, спосіб життя, профілактика.

Skupa Masha, Sorochan Yulia. Analysis of subjective assessment of health determinants among students.

Abstract. The article presents the results of a study of subjective assessment of health determinants among student youth. The aim of the work was to analyze the personal assessment of students' health, physical activity, availability of free time, adherence to daily routine and diet. The study used a questionnaire, which allowed to identify the main trends and problematic aspects in the perception of their own health by young people. The data obtained can be used to develop targeted programs for the formation of health-preserving behavior in the student environment.