

- 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.

Keywords: students, health, health determinants, subjective assessment, lifestyle, prevention.

Актуальність дослідження: В умовах військового стану, зростання психоемоційного навантаження та підвищення впливу чинників ризику, питання зміцнення, збереження та формування здоров'я молодого покоління набуває особливої актуальності. Студенти, як активна частина молоді, перебувають у критичному періоді становлення особистісних цінностей, моделей поведінки та способу життя, що безпосередньо впливають на їхнє майбутнє здоров'я [2, 3].

Оцінка молоддю власного стану здоров'я та чинників, які на нього впливають, є важливим критерієм, що відображає рівень усвідомлення важливості профілактичних заходів [4, 6, 7], наявність мотивації до ведення здорового способу життя та здатність до самостійного прийняття рішень, пов'язаних із збереженням здоров'я. Аналіз суб'єктивних уявлень студентів про детермінанти здоров'я дає змогу визначити найбільш впливові чинники, що формують стан їхнього фізичного та психічного благополуччя, а також розробити ефективні освітньо-профілактичні підходи [1, 3, 5] у сфері громадського здоров'я.

Тому, дослідження індивідуального сприйняття чинників, що визначають стан здоров'я студентської молоді, є не лише своєчасним, а й соціально значущим кроком, що сприяє формуванню мотивації здобувачів до збереження здоров'я в умовах закладів вищої освіти [3, 4].

Мета та методи дослідження. Встановити особливості суб'єктивної оцінки детермінант здоров'я студентською молоддю в умовах військового стану та зростання психоемоційного навантаження, з метою виявлення провідних чинників, що впливають на формування їхнього фізичного і психічного благополуччя. У процесі дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічне опитування (анкетування), антропометричні вимірювання, порівняльний аналіз.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серед респондентів переважали особи жіночої статі (63%), Аналіз вікових характеристик показав, що найбільшу частку становили студенти віком 15-17 років (33,3%). Другою за чисельністю групою були особи віком 17-19 років (29,6%), а третю – респонденти віком 19-21 рік (22,2%). Такий розподіл дозволяє охопити студентів різних вікових періодів, що забезпечує отримання даних про особливості суб'єктивної оцінки детермінант здоров'я студентської молоді.

Більшість учасників дослідження (61,5%) навчаються за програмами бакалаврату. Аналіз за фаховою підготовкою виявив, що найбільшу частку респондентів становлять здобувачі освіти за спеціальностями 227 «Терапія та

реабілітація» та 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» – по 22,2% відповідно. Наступною за чисельністю була група студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (14,8%). Крім того, до вибірки увійшли представники спеціальностей 081 «Право» (7,4%), 032 «Історія та археологія» та 035 «Філологія (українська мова та література)» – по 7,4% кожна.

Аналіз соціально-демографічного статусу респондентів свідчить про те, що переважна більшість опитаних (81,5%) не перебувають у шлюбі та не мають дітей, що потенційно може впливати на обсяг вільного часу, рівень автономії у формуванні режиму дня, а також на мотивацію до самореалізації, зокрема в контексті вільного часу та фізичної активності.

Для аналізу показників фізичного розвитку було проведено вимірювання окремих антропометричних показників, таких як зріст і вага тіла. З числа обстежених до ростової групи 161-170 см належали 37% здобувачів, до ростової групи 171-180 см – 22,2% здобувачів, а найменший відсоток (11,1%) склали здобувачі ростової групи 191-200 см. Слід відмітити, що індекс маси тіла (індекс Кетле) у 22,2% осіб жіночої статі був менше 20 кг/м².

У результаті проведеного дослідження встановлено, що переважна більшість студентів оцінили свій загальний стан здоров'я як «добрий», що може свідчити про позитивне суб'єктивне самопочуття. Водночас, 29,6% респондентів оцінили свій загальний стан здоров'я як «незадовільний», що потенційно пов'язане з недостатнім рівнем рухової активності, психоемоційними навантаженнями, недотриманням режиму сну або незбалансованим харчуванням. Варто зазначити, що індивідуальне суб'єктивне сприйняття власного здоров'я не завжди корелює з об'єктивною кількісною оцінкою фізичного здоров'я, однак відіграє важливу роль у формуванні потреби у руховій активності та ставленні до способу життя.

За даними опитування студентів (40,7%) хворіють на респіраторні захворювання двічі на рік. Серед інших симптомів, які мали місце у респондентів протягом останнього року, у окремих здобувачів, наявні симптоми порушення функцій серцево-судинної системи, при цьому більшість респондентів (63%) не мають хронічних захворювань, що вказує на достатній рівень адаптивних можливостей даної категорії осіб та відносну стабільність соматичного здоров'я в довгостроковій перспективі.

При оцінці дотримання режиму відпочинку, більшість студентів відмітили, що тривалість нічного сну знаходиться в межах 7-8 годин, що відповідає гігієнічним нормам для даної вікової категорії та забезпечує підтримання психофізіологічної рівноваги, когнітивної працездатності. Приділяють увагу активізації систем організму після нічного сну лише 37% студентів, які систематично виконують ранкову руханку, що вказує на недостатній рівень сформованих здоров'язбережувальних навичок та мотиваційних чинників. При цьому, близько 48,1% здобувачів від 2 до 3 годин на добу виділяють на спеціально організовану рухову активність.

Режим навчального навантаження є типовим для студентського середовища, однак потребує інтеграції регулярних фізичних пауз, занять

рухової активності, які б сприяли профілактиці розумової та фізичної втоми. Як зазначили 63% здобувачів, середня добова тривалість навчального навантаження у них становить 6-7 академічних годин аудиторної та 1-2 години самостійної роботи. 3-4 годинам відпочинку на свіжому повітрі, який за умови її якісного наповнення (ходьба, біг, інші види фізичних навантажень) можна інтерпретувати як сприятливий рівень загальної рухової активності, надають перевагу лише 44,4% опитаних. При цьому рівень рухової активності у даної групи здобувачів становив від 2 до 4 години на добу, що можна вважати фізіологічною нормою.

Денний сон не має чіткої регулярності у студентів ЗВО й частіше наявний у вихідні дні (55,6%).

Щоденний перегляд телевізійного чи мережевого контенту студентами займає в середньому близько 2 годин на добу. Значна частина часу від 1 до 4 години на добу здобувач витрачає на роботу з комп'ютерними та мобільними пристроями, що пов'язано як з навчальною, так і дозвіллевою діяльністю.

Періодичність харчування студентів, за даними опитування, включає 2-3 прийоми їжі на добу. Зниження частоти прийомів їжі може свідчити про порушення режиму харчування, недостатню культуру здорового способу життя або дефіцит часу.

Більшість студентів (74,1%) під час перерв між навчальними заняттями віддають перевагу пасивному відпочинку. У вільний від навчання час респонденти здебільшого займаються переглядом відеоконтенту, спілкуванням у соціальних мережах або мобільним іграх. Така занятість може свідчити про потребу в психологічному розвантаженні, а також демонструє важливість індивідуальних інтересів у житті студентської молоді. Хоча такий вид дозвілля допомагає знизити психоемоційне напруження, він не сприяє активізації систем організму й не компенсує дефіцит рухової активності, характерний для навчального середовища студентської молоді.

У ході дослідження було виявлено низку чинників, які впливають на формування мотивації до занять рухової активності. Основними бар'єрами студенти визначили проблеми зі здоров'ям, відсутність відповідних умов для тренувань, низький рівень мотивації та дефіцит вільного часу. Непокоїть той факт, що лише 37% опитаних усвідомлюють потребу у підвищенні фізичної активності, у той час як такий же відсоток респондентів не вбачають у цьому необхідності. Така позиція може вказувати на недостатній рівень обізнаності здобувачів щодо переваг систематичних занять фізичними вправами, або на наявність чинників, що демотивують студентів до занять руховою активністю.

Водночас позитивним є те, що 69,2% студентів висловили готовність взяти участь у програмах і заходах, спрямованих на популяризацію активного способу життя. Крім того, значна частина молоді (33,3%) активно використовує цифрові інструменти моніторингу фізичної активності, зокрема фітнес-трекери та мобільні додатки. Це свідчить про позитивне сприйняття технологічних рішень як засобів контролю рухової активності та відкриває нові можливості для впровадження оздоровчо-рекреаційних програм із використанням

цифрових додатків.

Висновки.

Проведене дослідження засвідчило, що в умовах військового стану та підвищеного психоемоційного навантаження студенти демонструють переважно позитивне суб'єктивне самопочуття, хоча частина з них (29,6%) оцінює свій стан здоров'я як незадовільний. Основними детермінантами, що впливають на фізичне та психічне благополуччя молоді, виступають рівень рухової активності, дотримання режиму сну, харчування та особливості дозвілля. Виявлено недостатній рівень сформованості здоров'язбережувальної поведінки, мотивації до фізичної активності та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Серед основних бар'єрів для регулярних занять фізичними вправами респонденти назвали дефіцит часу, слабку мотивацію, відсутність належних умов та проблеми зі здоров'ям. У той же час, позитивною тенденцією є зацікавленість більшості студентів у долученні до програм активного способу життя та використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності.

Результати дослідження підкреслюють необхідність удосконалення профілактичних, освітніх і мотиваційних заходів у сфері громадського здоров'я, спрямованих на формування у студентської молоді відповідального ставлення до здоров'я та підвищення рівня фізичної активності як ключового компонента психофізичного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Бекас О. Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Збірник наукових праць № 7. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. С. 3-8.
2. Бекас О., Бричко М. Аналіз структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Науково-методичний журнал № 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.10-18.
3. Корольчук А. Формування у студенток стереотипу практичного використання валеологічних знань в динамічній оцінці фізичного здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вінниця, 2014. Вип. 18. Т.1 С.119-124.
4. Корольчук А. Синдром втоми в психосоматичному профілі здоров'я студентів інституту фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*: збірник наукових праць. ТОМ 4. Львів: НВФ Українські технології, 2006. С.291-295.
5. Корольчук А.П., Нестерова С.Ю., Мацейко І.І. Вплив занять рекреаційною руховою активністю на фізичну працездатність студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2017. № 27-28. С. 133-139.

6. Пересипкіна Т. В. Суб'єктивна оцінка здоров'я дітей, соціальні детермінанти його формування. *Сучасна педіатрія*. 2018. № 4. С. 44-48.
7. Сулима А., Корженко В. Оцінка фізичної працездатності й аеробної продуктивності студентів 1-3 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3 К (110). 2019. С. 548-552.

ФАНТОМНІ БОЛІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РЕАБІЛІТАЦІЮ

Тельнюк Ярослав, Чубей Іван

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація: Фантомний біль у кінцівці після ампутації нижньої кінцівки ускладнює реабілітацію, впливаючи на фізичну активність, протезування та психоемоційне благополуччя. У статті досліджуються механізми болю, їх вплив та стратегії лікування, включаючи фізичну, дзеркальну та компресійну терапію. Комплексний підхід з психологічною підтримкою покращує одужання та якість життя.

Ключові слова: фантомний біль кінцівки, ампутація, реабілітація, фізична терапія, протезування, нейропластичність, психологічна підтримка, дзеркальна терапія.

Telnyuk Yaroslav, Chubei Ivan. Phantom pains and their impact on rehabilitation.

Abstract. Phantom limb pain following lower limb amputation complicates rehabilitation, affecting physical activity, prosthetic use, and psychoemotional well-being. This article explores pain mechanisms, their impact, and management strategies, including physical, mirror, and compression therapy. A comprehensive approach incorporating psychological support enhances recovery and quality of life.

Keywords: phantom limb pain, amputation, rehabilitation, physical therapy, prosthetics, neuroplasticity, psychological support, mirror therapy.

Актуальність проблеми. Фантомні болі є одним із найскладніших і найпоширеніших ускладнень, що виникають після ампутації нижніх кінцівок, створюючи значні виклики для реабілітаційного процесу. Цей феномен характеризується відчуттям болю або дискомфорту в ампутованій частині кінцівки, яка фізично відсутня, що може варіювати від легкого поколювання до інтенсивного, виснажливого болю. Фантомні болі не лише ускладнюють фізичну терапію, але й впливають на психоемоційний стан пацієнта, знижуючи мотивацію до відновлення та погіршуючи якість життя. Для фізичних терапевтів розуміння природи фантомних болів, їхніх механізмів і стратегій управління є критично важливим, оскільки ці болі можуть перешкоджати