

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

В. М. Гринько, О. Р. Лучко, Ю. В. Ржавська

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Конспект лекції

Харків 2025

Гринько В. М., Лучко О. Р., Ржавська Ю. В. Адаптивна фізична культура в закладах вищої освіти: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2025. – 69 с.

Конспект лекції призначено для самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття вищої освіти та підготовлено з метою доповнення і розширення методичного забезпечення курсу дисципліни «Фізичне виховання» і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Конспект лекції містить теоретичний матеріал, в якому надані матеріали із соціалізації людей з обмеженими можливостями, їх пристосування до умов життя та адаптаційні і реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами. Конспект лекції містить практичну частину, що покликана допомогти в організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у засвоєнні змісту теми: питання для самоконтролю, список літератури. Надані комплекси реабілітаційних (адаптивних) вправ для відновлення та профілактики найбільш поширених захворювань.

Рекомендується для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня філологічних, економічних та технічних спеціальностей денної форми здобуття вищої освіти.

Бібліогр.: 9 найм.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 3 травня 2025 р., протокол № 8.

Рецензент

доц. Т. В. Шепеленко

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
1 Історія адаптивної фізичної культури.....	10
1.1 Історія адаптивної фізичної культури в світі.....	10
1.2 Історія адаптивної фізичної культури в Україні.....	13
Запитання до розділу 1.....	16
2 Соціалізація людей з обмеженими можливостями.....	17
2.1 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в світі.....	17
2.2 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в Україні.....	19
Запитання до розділу 2.....	23
3 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями.....	24
3.1 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в світі.....	24
3.2 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в Україні.....	26
Запитання до розділу 3.....	30
4 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО.....	31
4.1 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО в світі.....	31
4.2 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО в Україні.....	36
4.3 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в УкрДУЗТ.....	39
Запитання до розділу 4.....	41

5	Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами.....	43
5.1	Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами в світі.....	43
5.2	Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами в Україні.....	48
5.3	Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами в УкрДУЗТ.....	52
	Запитання до розділу 5.....	55
6	Комплекси реабілітаційних (адаптивних) вправ для відновлення та профілактики найбільш поширених захворювань.....	57
6.1	Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні суглобів (загальний режим).....	57
6.2	Комплекс лікувальної гімнастики при системній дисплазії (з порушенням постави, гіпермобільністю суглобів, плоскостопістю).....	60
6.3	Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні серцево-судинної системи (загальний режим).....	63
6.4	Висновки щодо комплексів лікувальної фізкультури (ЛФК).....	66
6.5	Список літератури.....	68

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

ЛЕКЦІЯ 1 Історія адаптивної фізичної культури	2 год
1.1 Історія адаптивної фізичної культури в світі	
1.2 Історія адаптивної фізичної культури в Україні	
ЛЕКЦІЯ 2 Соціалізація людей з обмеженими можливостями	2 год
2.1 Соціалізація людей з обмеженими можливостями у світі	
2.2 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в Україні	
ЛЕКЦІЯ 3 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями	2 год
3.1 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в світі	
3.2 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в Україні	
ЛЕКЦІЯ 4 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО	2 год
4.1 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО в світі	
4.2 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО в Україні	
4.3 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в УкрДУЗТ	
ЛЕКЦІЯ 5 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами	2 год
5.1 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами в світі	

5.2 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами в Україні

5.3 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для здобувачів вищої освіти з обмеженими фізичними та особливими освітніми потребами в УкрДУЗТ

ЛЕКЦІЯ 6 Комплекси реабілітаційних (адаптивних) вправ 2 год
для відновлення та профілактики найбільш поширених захворювань

6.1 Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні суглобів (загальний режим)

6.2 Комплекс лікувальної гімнастики при системній дисплазії (з порушенням постави, гіпермобільністю суглобів, плоскостопістю)

6.3 Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні серцево-судинної системи (загальний режим)

6.4 Висновки щодо комплексів лікувальної фізкультури (ЛФК)

ВСТУП

Адаптивна фізична культура (АФК) у закладах вищої освіти України є важливою складовою інклюзивної освіти та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Її впровадження спрямоване на створення умов для всебічного фізичного та психічного розвитку студентів з різними формами обмежених можливостей. У контексті сучасних освітніх реформ та зростаючої уваги до питань інклюзії, АФК набуває дедалі більшого значення.

Університети та інші заклади вищої освіти в Україні відіграють ключову роль у реалізації адаптивної фізичної культури, надаючи студентам можливість брати участь у спеціально розроблених програмах, що враховують їхні індивідуальні потреби. Це дозволяє не лише підвищити рівень фізичної активності, але й сприяє формуванню почуття соціальної приналежності, зміцненню психологічного здоров'я та розвитку самостійності.

У цьому розділі ми розглянемо важливість адаптивної фізичної культури у вищих навчальних закладах України, окреслимо її цілі, завдання та перспективи впровадження у сучасній освітній системі.

Адаптивна фізична культура (АФК) є важливою складовою системи фізичного виховання, спрямованою на забезпечення доступу до фізичної активності людей з різними порушеннями здоров'я та обмеженими можливостями. У контексті вищих навчальних закладів України, АФК надає можливість студентам із особливими потребами залучитися до фізичних вправ, що сприяє їх фізичному, емоційному та соціальному розвитку.

Впровадження адаптивної фізичної культури у вишах є актуальним завданням, оскільки воно сприяє формуванню інклюзивного середовища, де кожен студент, незалежно від фізичних можливостей, може брати активну участь у навчальному процесі та спортивній діяльності. Це відповідає

сучасним тенденціям розвитку інклюзії в освітніх системах і підтримує національну політику в сфері прав людей з інвалідністю.

Головна мета АФК – це легкі фізичні навантаження. Також метою АФК є не лише фізичний розвиток студентів, а й покращення їх психоемоційного стану, соціалізації та підвищення якості життя. Заняття адаптивною фізичною культурою допомагають розвивати індивідуальні можливості студентів з особливими потребами, включаючи здатність до самостійного виконання повсякденних завдань, що є важливим кроком до інтеграції в суспільство.

Основними завданнями та принципами АФК у вищих навчальних закладах України є:

- підтримка фізичного здоров'я студентів;
- розвиток фізичних можливостей з урахуванням особливостей кожної людини;
- інтеграція студентів з особливими потребами у спортивні та соціальні програми;
- формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Принципи АФК базуються на індивідуальному підході, доступності, безперервності та інклюзивності. Це дозволяє створити сприятливі умови для фізичної активності кожного студента.

Значення адаптивної фізичної культури:

1 Фізичний розвиток і здоров'я. Одним із ключових аспектів АФК є підтримка фізичного здоров'я осіб з обмеженими можливостями. Регулярна участь у адаптованих фізичних вправах сприяє поліпшенню загального стану здоров'я, підвищенню витривалості, сили, координації рухів та гнучкості. Це особливо важливо для людей, які через порушення здоров'я або інвалідність можуть бути обмежені у доступі до традиційних форм фізичної активності.

2 Соціальна інтеграція та інклюзія. АФК сприяє соціальній інтеграції осіб з інвалідністю, даючи можливість брати активну участь у громадському житті. Через спорт і фізичні заняття люди з обмеженими можливостями мають можливість встановлювати соціальні контакти, долати ізоляцію та почуватися частиною спільноти.

3 Реабілітаційний ефект. Багато програм адаптивної фізичної культури спрямовані на реабілітацію осіб після травм, захворювань або хірургічних втручань. Фізичні вправи допомагають відновлювати функціональні можливості організму, покращувати рухову активність і підвищувати рівень самостійності.

4 Психоемоційний розвиток. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на психоемоційний стан людини. Для осіб з інвалідністю це може бути важливим чинником у подоланні психологічних бар'єрів, стресу, депресії або невпевненості в собі. Участь у спортивних заходах або фізична активність підвищує самооцінку, розвиває мотивацію та сприяє формуванню позитивного ставлення до життя.

5 Формування навичок здорового способу життя. АФК вчить людей з обмеженими можливостями дбати про своє здоров'я, розвиває в них усвідомлене ставлення до фізичної активності, що в майбутньому допомагає їм підтримувати активний та здоровий спосіб життя.

Адаптивна фізична культура у вищих навчальних закладах України відіграє ключову роль у забезпеченні рівного доступу до освіти для студентів з обмеженими можливостями, формуванні їх соціальної активності та зміцненні здоров'я. Вона має надзвичайно важливе значення для фізичного, психічного та соціального розвитку осіб з інвалідністю або іншими особливими потребами. АФК не тільки сприяє їхньому здоров'ю, але й допомагає включитися у суспільне життя, підвищує рівень самостійності, формує навички самодисципліни та сприяє кращій якості життя [1].

Лекція 1

ІСТОРІЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

План лекції

- 1.1 Історія адаптивної фізичної культури в світі
- 1.2 Історія адаптивної фізичної культури в Україні

1.1 Історія адаптивної фізичної культури в світі

Історія адаптивної фізичної культури (АФК) тісно пов'язана з розвитком фізичної реабілітації та інклюзивної освіти. Еволюція АФК відображає зусилля суспільства щодо інтеграції осіб з обмеженими можливостями у фізичне виховання, спорт і повсякденне життя. Вона пройшла довгий шлях від перших реабілітаційних практик до визнання повноцінного інклюзивного підходу в освіті та спорті.

1 Ранні етапи (до середини 19 століття). Поняття адаптивної фізичної культури зародилося з розвитком медицини та реабілітації людей з травмами або хронічними захворюваннями. Перші відомості про лікувальні фізичні вправи можна знайти ще в давніх цивілізаціях, таких як Стародавня Греція та Рим. У цих культурах фізична активність використовувалася для підтримки здоров'я та лікування ран або травм.

Проте спеціалізовані підходи для осіб з інвалідністю були мало розвинені. Люди з фізичними чи психічними порушеннями часто піддавалися ізоляції або дискримінації.

2 Поява реабілітаційних програм (19 століття). Інтерес до реабілітаційних програм почав зростати у 19 столітті з розвитком медичних знань. Зокрема, під час і після Наполеонівських війн з'явилися перші програми фізичної реабілітації для солдатів, які поверталися з фронту з травмами або інвалідністю.

Однією з ключових фігур у цьому періоді був шведський лікар Перс Хенрік Лінг, який розробив систему фізичних вправ для відновлення після травм. Його підхід став основою для подальшого розвитку фізіотерапії та реабілітації, яка була важливою складовою майбутньої адаптивної фізичної культури.

3 Перша половина 20 століття: розвиток після Першої світової війни. Після Першої світової війни потреба у фізичній реабілітації різко зросла через велику кількість поранених солдатів. Це сприяло розвитку програм реабілітації для ветеранів, які мали фізичні травми, ампутації чи нервові розлади. Фізична культура почала використовуватися як інструмент відновлення і повернення людей з інвалідністю до активного життя.

У 1920-х і 1930-х роках у США і Європі з'являються перші програми, що поєднували фізичну активність з лікувальною метою для дітей з фізичними та розумовими порушеннями. На основі цих програм формуються інститути для дітей з інвалідністю, де використовували фізичні вправи для реабілітації та соціальної адаптації.

4 Повоєнний період: виникнення адаптивного спорту (друга половина 20 століття). Після Другої світової війни роль адаптивної фізичної культури різко зросла завдяки потребі в реабілітації ветеранів. З'явилися численні програми, що сприяли фізичному відновленню солдатів, і важливу роль у цьому відіграв розвиток спорту для людей з інвалідністю.

Однією з ключових подій було заснування Паралімпійських ігор. У 1948 році доктор Людвіг Гуттман у Сток-Мандевільському госпіталі в Англії організував спортивні змагання для ветеранів Другої світової війни з травмами спинного мозку. Ці змагання, відомі як Сток-Мандевільські ігри, стали прототипом Паралімпійських ігор, що почали проводитися з 1960 року.

5 Інклюзивна освіта та права людей з інвалідністю (кінець 20 століття). З 1970-х років почала активно розвиватися концепція інклюзії, яка передбачала інтеграцію людей з інвалідністю в загальноосвітні

заклади та суспільне життя. На цьому етапі адаптивна фізична культура стає частиною освітніх програм у багатьох країнах світу, а спортивні заходи для людей з інвалідністю стають більш популярними та організованими на міжнародному рівні.

У 1980-90-х роках приймаються важливі міжнародні документи, що гарантують права людей з інвалідністю, включаючи право на фізичну активність і спорт. АФК стає невід'ємною частиною соціальної політики та охорони здоров'я у багатьох країнах світу.

6 Сучасний етап (21 століття). На початку 21 століття адаптивна фізична культура та спорт отримали визнання як важливі складові здоров'я, соціалізації та освіти осіб з інвалідністю. Паралімпійські ігри перетворилися на один з найбільших світових спортивних заходів. Окрім цього, з'являються численні інші адаптивні спортивні змагання та програми, такі як Спеціальна Олімпіада (для людей з інтелектуальними порушеннями), Дефлімпійські ігри (для людей з порушеннями слуху), та Ігри нескорених (для ветеранів з травмами).

7 Паралімпійський рух. Одним із найважливіших етапів розвитку АФК стало заснування Паралімпійських ігор у 1960 році в Римі. Ця подія стала вирішальною у визнанні спорту для людей з інвалідністю на міжнародному рівні. Відтоді спорт і адаптивна фізична культура стали важливими інструментами реабілітації, соціалізації та інтеграції людей з обмеженими можливостями у суспільство.

Сучасна АФК орієнтована на інтеграцію людей з інвалідністю у всі аспекти суспільного життя, включаючи освіту, спорт і повсякденну діяльність.

Історія адаптивної фізичної культури пройшла довгий шлях від перших реабілітаційних практик до повноцінної інклюзивної системи, що сприяє фізичному, соціальному та психоемоційному розвитку осіб з обмеженими можливостями. Сьогодні АФК відіграє важливу роль у

створенні рівних можливостей для всіх, незалежно від фізичних чи ментальних обмежень, і є важливою складовою сучасного суспільства [2].

1.2 Історія адаптивної фізичної культури в Україні

Історія розвитку адаптивної фізичної культури (АФК) в Україні відображає загальносвітові тенденції інтеграції людей з обмеженими можливостями у спорт, фізичне виховання та реабілітацію. Хоча цей напрям розвивався поступово, Україна досягла значних успіхів у створенні системи підтримки для осіб з інвалідністю, включаючи реабілітаційні програми та спортивні досягнення на міжнародній арені.

1 Дореволюційний період і радянська епоха. У дореволюційний період фізична культура в Україні була орієнтована переважно на здорових людей. Люди з інвалідністю часто перебували на узбіччі суспільного життя, і спеціальних програм для їхньої реабілітації через фізичну активність не існувало. Однак перші кроки у напрямі використання фізичної активності для людей з обмеженими можливостями були зроблені в межах загального медичного підходу до реабілітації після травм і хвороб.

У радянській Україні розвиток адаптивної фізичної культури відбувався в контексті загальносоюзної політики, яка сприяла масовому спорту та фізичному вихованню. Після Другої світової війни, коли значна кількість людей отримала інвалідність, почали формуватися спеціалізовані програми реабілітації для ветеранів війни. Це був перший важливий крок до розвитку адаптивної фізичної культури як частини системи реабілітації.

У 1950-60-х роках у Радянському Союзі, зокрема й в Україні, почали відкриватися спеціалізовані лікувально-фізкультурні центри, які працювали з дітьми та дорослими, що мали фізичні або розумові порушення. Вони займалися реабілітацією пацієнтів з інвалідністю через фізичні вправи, однак ці програми залишалися обмеженими та не носили масового характеру.

2 Повоєнний розвиток адаптивного спорту (1950-1980-ті роки). У 1950-60-х роках адаптивна фізична культура почала розвиватися в Україні більш активно. Це було пов'язано з необхідністю фізичної та соціальної реабілітації ветеранів війни, а також людей, що постраждали внаслідок травм або хвороб. Почали створюватися перші спортивні секції для осіб з інвалідністю, і розвиток спеціалізованих методик фізичного виховання та реабілітації набув більшої уваги.

У цей період відбувся значний поступ у розвитку спорту для людей з інвалідністю. В Україні стали організовувати спортивні змагання серед інвалідів праці та ветеранів війни. На рівні СРСР, до якого належала Україна, з 1980-х років впроваджувалися програми, спрямовані на адаптацію людей з фізичними обмеженнями до суспільного життя через фізичну культуру та спорт.

3 Період незалежності України (1991 – до тепер). З проголошенням незалежності України у 1991 році з'явилися нові можливості для розвитку адаптивної фізичної культури та спорту. Створюються нові національні структури для роботи з людьми з інвалідністю, а також розробляються нормативно-правові документи, що забезпечують їхні права на реабілітацію та участь у спортивному житті.

Розвиток Паралімпійського та Дефлімпійського руху. Значною віхою в історії адаптивного спорту в Україні став розвиток Паралімпійського руху. У 1993 році була створена Національна Асамблея інвалідів України, яка координує діяльність у сфері адаптивного спорту. Українські спортсмени вперше взяли участь у Паралімпійських іграх 1996 року в Атланті. Відтоді Україна стабільно показує високі результати на Паралімпійських іграх, здобуваючи численні медалі.

У 1996 році був заснований Національний комітет спорту інвалідів України, який координує діяльність із розвитку спорту для людей з інвалідністю на державному рівні. Відтоді Україна займає провідні позиції у світовому Паралімпійському русі.

Розвиток законодавчої бази. З 1990-х років в Україні активно розробляється законодавча база, спрямована на захист прав осіб з інвалідністю, включаючи їхнє право на фізичну активність і участь у спорті. Зокрема, Закон України «Про фізичну культуру і спорт» забезпечує правові засади розвитку фізичної культури для осіб з інвалідністю. Також важливим є Закон «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», який визначає права осіб з інвалідністю на освіту, реабілітацію та спорт.

Інклюзивна освіта та адаптивна фізична культура. З розвитком інклюзивної освіти в Україні, адаптивна фізична культура стає важливою частиною навчального процесу у школах і вищих навчальних закладах. Університети та спеціальні інституції почали впроваджувати програми підготовки фахівців з АФК, які працюють з людьми з різними типами інвалідності.

4 Сучасний етап розвитку адаптивної фізичної культури в Україні. Сьогодні адаптивна фізична культура в Україні представлена як на державному, так і на громадському рівнях. Паралімпійські та Дефлімпійські ігри стали важливим показником успіху України на світовій арені. Паралельно розвиваються національні спортивні змагання для осіб з інвалідністю, такі як Ігри нескорених, що об'єднують ветеранів, які отримали травми під час військових дій.

5 Освітній аспект. Важливою віхою у розвитку адаптивної фізичної культури в Україні стало впровадження програм з АФК в систему освіти. На початку 2000-х років в університетах та коледжах України почали з'являтися спеціалізовані кафедри та факультети, що готують фахівців з адаптивної фізичної культури та реабілітації. Сьогодні адаптивна фізична культура є невід'ємною частиною інклюзивної освіти в Україні, що дає змогу студентам з обмеженими можливостями займатися спортом і фізичними вправами в закладах вищої освіти. Окрім того, АФК активно розвивається у школах та реабілітаційних центрах, що сприяє фізичній та соціальній адаптації дітей з інвалідністю.

Науково-методична база з АФК також продовжує розвиватися, включаючи дослідження в галузі фізичної реабілітації, інклюзивної освіти та спорту для осіб з обмеженими можливостями. Важливими центрами розвитку АФК є навчальні заклади, які готують спеціалістів з адаптивної фізичної культури.

Історія адаптивної фізичної культури в Україні пройшла довгий шлях від реабілітаційних програм для ветеранів війни до інтеграції осіб з інвалідністю у спорт та суспільне життя. На сьогодні Україна є однією з провідних країн у розвитку Паралімпійського руху та адаптивної фізичної культури. Триває активний процес впровадження інклюзивних програм в освіті та фізичному вихованні, що сприяє соціальній інтеграції людей з інвалідністю та підвищенню якості їхнього життя [3].

Питання до розділу 1

- 1 Що є адаптивною фізичною культурою?
- 2 Звідки походить АФК?
- 3 В яких роках з'явилися перші програми з фізичної реабілітації?
- 4 Хто вважається ключовою фігурою в розробленні системи фізичної реабілітації?
- 5 В яких роках фізична реабілітація з'явилась в США та Європі?
- 6 В якому році відбулися перші Паралімпійські ігри?
- 7 Що стало прототипом Паралімпійських ігор?
- 8 В якому році було створено Національний комітет спорту інвалідів в Україні?
- 9 В якому році Україна вперше взяла участь в Паралімпійських іграх?
- 10 Які змагання об'єднують ветеранів, які отримали травми під час військових дій?

Лекція 2

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

План лекції

- 2.1 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в світі.
- 2.2 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в Україні.

2.1 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в світі

1 Міжнародні правові та політичні ініціативи. На глобальному рівні важливою віхою у просуванні прав осіб з інвалідністю стала Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (2006), яку підписали та ратифікували понад 180 країн. Ця конвенція гарантує особам з інвалідністю рівні права на участь у всіх сферах життя, включаючи доступ до освіти, працевлаштування, охорони здоров'я, правосуддя, а також свободу від дискримінації. Міжнародні документи та угоди, як-от Декларація прав інвалідів (1975) та Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів (1993), також сприяють глобальній соціалізації людей з інвалідністю. Ці документи визначають основні принципи для урядів, громадських організацій і приватного сектору, щоб покращити становище осіб з обмеженими можливостями.

2 Інклюзивна освіта. Важливим аспектом соціалізації є доступ до інклюзивної освіти. Багато країн впроваджують системи інклюзивної освіти, де діти з інвалідністю можуть навчатися разом зі своїми однолітками в загальноосвітніх школах. Це не тільки забезпечує їм право на освіту, але й сприяє інтеграції в суспільство та розвитку соціальних навичок. Країни, такі як Фінляндія, Норвегія, Канада та Австралія, є лідерами в інклюзивній освіті. Вони розробляють програми адаптації для учнів з інвалідністю,

забезпечують доступність шкіл та університетів, а також надають спеціальні технічні засоби для полегшення навчального процесу.

3 Працевлаштування та економічна інтеграція. На світовому рівні соціалізація людей з інвалідністю значною мірою залежить від можливостей для працевлаштування. Для людей з інвалідністю праця є ключовим елементом соціалізації, оскільки вона забезпечує економічну незалежність та сприяє інтеграції в суспільне життя. Європейський Союз, наприклад, активно впроваджує політику, спрямовану на підтримку людей з інвалідністю на ринку праці. Директива ЄС 2000/78/ЄС передбачає боротьбу з дискримінацією за ознакою інвалідності, включаючи доступ до працевлаштування. Багато країн, таких як Швеція та Німеччина, мають квоти на працевлаштування осіб з інвалідністю, що стимулює роботодавців наймати таких працівників. Крім того, деякі країни пропонують фінансові пільги для компаній, які забезпечують робочі місця для осіб з інвалідністю або адаптують робоче місце під їхні потреби. У таких країнах, як Японія, діють спеціальні програми з розвитку підприємництва серед людей з інвалідністю, що дозволяє їм брати активну участь в економічному житті.

4 Адаптивний спорт та фізична культура. Спорт є важливим засобом соціалізації для людей з інвалідністю. Світовий розвиток Паралімпійських ігор та інших спортивних заходів для осіб з інвалідністю допомагає покращити їхній соціальний статус, а також сприяє суспільній інклюзії. Засновані в 1960 році, Паралімпійські ігри стали символом того, як спорт може допомогти подолати бар'єри та розвивати потенціал людей з інвалідністю. Країни, такі як Велика Британія, Канада, США та Австралія, мають потужні паралімпійські команди та інфраструктуру, яка підтримує адаптивний спорт. Розвиток адаптивного спорту також сприяє фізичній та психологічній реабілітації осіб з інвалідністю, підвищенню їхньої самооцінки та інтеграції в суспільство.

5 Технологічні інновації та доступність. Сучасні технології значно сприяють соціалізації людей з інвалідністю, забезпечуючи доступ до інформації, послуг та спілкування. У багатьох країнах впроваджуються технологічні рішення, такі як пристрої для людей зі зниженою зоровою або слуховою здатністю, адаптовані комп'ютери та мобільні додатки. США та Європейський Союз є лідерами у впровадженні інноваційних рішень для людей з інвалідністю. У США, наприклад, діє закон Americans with Disabilities Act (ADA), який вимагає від приватних і державних установ забезпечувати доступність будівель, вебсайтів і послуг для людей з інвалідністю. У ЄС діє Європейський акт про доступність (2019), який встановлює стандарти доступності товарів і послуг для людей з інвалідністю.

6 Соціальні та культурні зміни. Однією з основних перепон на шляху соціалізації осіб з інвалідністю є соціальні стереотипи та дискримінація. У багатьох країнах світу продовжується боротьба з упередженнями щодо людей з обмеженими можливостями. Багато громадських організацій та рухів спрямовані на підвищення обізнаності про права осіб з інвалідністю та боротьбу з дискримінацією. Наприклад, в Іспанії, Франції та Італії діють активні програми громадської освіти, які пропагують рівність і повагу до людей з інвалідністю. Соціальні кампанії, як-от WeThe15, що була запущена перед Паралімпійськими іграми 2020 року, спрямовані на покращення ставлення до осіб з інвалідністю та збільшення їхньої видимості в суспільстві [4].

2.2 Соціалізація людей з обмеженими можливостями в Україні

Соціалізація людей з обмеженими можливостями в Україні є важливою складовою суспільного розвитку, спрямованою на забезпечення їх рівноправної участі у всіх аспектах суспільного життя. Процес

соціалізації передбачає інтеграцію людей з інвалідністю в соціум через освіту, роботу, культуру, спорт і фізичну активність. Для досягнення цього в Україні реалізуються спеціальні програми, закони, а також розвивається громадська діяльність, що сприяє підтримці таких людей.

1 Законодавча база для соціалізації людей з інвалідністю. Україна поступово розвиває нормативно-правову базу, яка спрямована на захист прав осіб з інвалідністю та сприяє їхній соціальній інтеграції. Основними законами, що регулюють права та соціальний захист людей з обмеженими можливостями, є Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні» та Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». Ці документи визначають обов'язки держави щодо створення рівних можливостей для людей з інвалідністю, зокрема в доступі до освіти, працевлаштування та соціальних послуг. Основні законодавчі акти, що регулюють права осіб з інвалідністю, включають:

Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні» (1991). Цей закон гарантує людям з інвалідністю право на працю, освіту, медичну допомогу, соціальне забезпечення та створює умови для їхньої інтеграції в суспільне життя.

Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (2005). Цей закон визначає порядок проведення реабілітаційних заходів, включаючи соціальну та фізичну реабілітацію, з метою інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство.

Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю, яку Україна ратифікувала у 2010 році, підсилює міжнародні стандарти соціальної інклюзії та права осіб з інвалідністю, включаючи їх участь у суспільному житті на рівних засадах.

Після ратифікації Україною Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю у 2010 році було зроблено значні кроки в напрямку покращення умов для соціалізації людей з інвалідністю. Ця конвенція

передбачає інтеграцію людей з обмеженими можливостями в усі аспекти суспільного життя та встановлює конкретні стандарти для забезпечення рівних прав. Законодавчі акти передбачають створення спеціальних умов для доступу осіб з інвалідністю до освіти, роботи, охорони здоров'я та культурних заходів. Проте, попри наявність нормативної бази, її реалізація часто залишається недостатньо ефективною, через що виникає необхідність посилення контролю за виконанням законів.

2 Освіта та інклюзія в навчальних закладах. Один із найважливіших аспектів соціалізації людей з інвалідністю — це доступ до якісної освіти. В Україні активно розвивається система інклюзивної освіти, яка дає можливість дітям з особливими потребами навчатися у загальноосвітніх закладах разом із здоровими однолітками. У 2017 році був прийнятий Закон «Про освіту», який закріпив інклюзивну форму навчання як одну з пріоритетних у системі освіти України. Інклюзивні класи та групи дають змогу дітям з інвалідністю отримувати не лише знання, але й розвивати соціальні навички у звичайному середовищі. Окрім шкільної освіти, інклюзивність впроваджується також у системі вищої освіти. В українських вишах працюють програми адаптації студентів з інвалідністю, які передбачають створення спеціальних умов, таких як доступ до будівель, технічна підтримка та адаптовані навчальні матеріали. У закладах вищої освіти почали впроваджуватися програми, що враховують потреби студентів з обмеженими можливостями, включаючи доступ до спеціалізованих навчальних матеріалів, асистентів для підтримки під час навчання та адаптацію фізичного середовища.

3 Працевлаштування та економічна інтеграція. Працевлаштування людей з інвалідністю є однією з ключових сфер соціалізації, оскільки воно забезпечує економічну незалежність і сприяє підвищенню самоповаги та соціальної інтеграції. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю» гарантує право осіб з інвалідністю на працю та

створення спеціальних умов для їхнього працевлаштування. Держава надає певні пільги роботодавцям, які приймають на роботу людей з інвалідністю, а також створює квоти для працевлаштування осіб з особливими потребами на підприємствах. Однак проблема недостатнього працевлаштування залишається актуальною через бар'єри, пов'язані з доступністю робочих місць, стереотипами та недостатньою поінформованістю роботодавців. Позитивним кроком є впровадження соціальних підприємств та програм підтримки малого бізнесу для осіб з інвалідністю. Вони надають можливість зайнятися власною справою та реалізувати свій потенціал у різних сферах економіки.

4 Реабілітація та фізична активність. Адаптивна фізична культура і спорт відіграють важливу роль у реабілітації та соціалізації людей з інвалідністю. В Україні розвиваються програми фізичної реабілітації, а також організовуються спортивні заходи для людей з обмеженими можливостями, такі як Паралімпійські ігри та Дефлімпійські ігри. Важливими є й місцеві ініціативи, що сприяють розвитку адаптивного спорту, такі як створення спортивних клубів та секцій для осіб з інвалідністю, організація спеціалізованих спортивних заходів, реабілітаційних програм та активного залучення осіб з обмеженими можливостями до фізичної активності. Спортивні досягнення українських паралімпійців є доказом успішної соціалізації через спорт. Україна вже багато років показує чудові результати на Паралімпійських іграх, і це не тільки мотивує інших людей з інвалідністю, але й демонструє суспільству їх потенціал.

5 Соціальні та громадські ініціативи. У соціалізації людей з інвалідністю велика роль належить громадським організаціям, які активно працюють над захистом прав, адаптацією та інтеграцією таких людей у суспільство. В Україні діє багато організацій, таких як:

Національна асамблея людей з інвалідністю України, що об'єднує зусилля громадських організацій та представляє інтереси осіб з інвалідністю на державному рівні.

Фонд Порошенка, який активно сприяє розвитку інклюзивної освіти та доступності для осіб з інвалідністю.

Ці та інші організації здійснюють важливі проекти, спрямовані на поліпшення доступу до освіти, праці, медицини та громадського життя.

6 Інфраструктурна доступність. Інфраструктурна доступність є однією з ключових умов для успішної соціалізації людей з обмеженими можливостями. В Україні впроваджуються програми покращення доступу до громадських будівель, транспорту та інших об'єктів інфраструктури. Попри наявність законів, які регулюють доступність, наприклад, норм ДБН В.2.2-40:2018 «Інклюзивність будівель і споруд», на практиці забезпечення доступності залишається викликом у багатьох регіонах України. Багато будівель та транспортних засобів досі не є повністю доступними для осіб з інвалідністю [5].

Питання до розділу 2

1 Скільки країн підписали та ратифікували Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю (2006)?

2 Назвіть три країни, які є лідерами в інклюзивній освіті?

3 Який закон України визначає порядок проведення реабілітаційних заходів, включаючи соціальну та фізичну реабілітацію, з метою інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство?

4 В якому році Україна ратифікувала Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю?

5 У якому році був прийнятий Закон «Про освіту», який закріпив інклюзивну форму навчання як одну з пріоритетних у системі освіти України?

6 Назвіть громадські організації в Україні, які активно працюють над захистом прав, адаптацією та інтеграцією людей з інвалідністю у суспільство?

Лекція 3

ПРИСТОСУВАННЯ ДО УМОВ ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

План лекції

3.1 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в світі.

3.2 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в Україні.

3.1 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в світі

Проблеми адаптації ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями є глобальним викликом. Незалежно від країни, ці категорії населення стикаються з фізичними, психологічними та соціальними труднощами. Однак сучасний світ активно розвиває програми інтеграції та підтримки, спрямовані на забезпечення гідного рівня життя для цих груп. Тож ми розглянемо ключові підходи та приклади пристосування до умов життя ветеранів і людей з обмеженими можливостями в різних країнах світу.

1 Соціальна адаптація та реабілітація

Психологічна підтримка. Однією з основних проблем є психологічна реабілітація ветеранів, які пережили травматичний досвід. Багато країн пропонують безкоштовні консультації, групи підтримки та спеціалізовані центри, наприклад, у США діють програми через Department of Veterans Affairs (VA). Людям з обмеженими можливостями надається психологічна допомога, спрямована на подолання ізоляції.

Інклюзивні ініціативи. Громадські організації сприяють включенню в соціум через спеціальні програми, наприклад, навчання нових професій або участь у соціальних проєктах. У Європі діють ініціативи, як-от програма ЄС з інклюзії осіб з інвалідністю.

2 Медичні технології та допомога

Протезування та реабілітаційні технології. Сучасні протези та екзоскелети допомагають ветеранам війни та людям з обмеженими можливостями повернутися до активного життя. Наприклад, у Німеччині діють програми фінансування інноваційних технологій протезування.

Доступ до лікування. У багатьох країнах світу забезпечується безкоштовна або частково оплачувана медична допомога для ветеранів та людей з обмеженими можливостями. Наприклад, у Канаді працюють клініки для ветеранів, що спеціалізуються на лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

3 Освіта та професійна підготовка

Дистанційне навчання. Сучасні технології відкривають можливості для навчання без фізичної присутності. Платформи як Coursera чи Udey пропонують спеціальні курси для людей з обмеженими можливостями.

Професійна реабілітація. Наприклад, у Великій Британії існують програми, які допомагають ветеранам війни опановувати нові професії та адаптуватися до цивільного життя.

4 Інфраструктурні рішення

Безбар'єрне середовище. Важливим аспектом є створення умов для безперешкодного доступу до будівель, транспорту та громадських місць. У скандинавських країнах діють строгі вимоги до безбар'єрності інфраструктури.

Спеціалізований транспорт. Наприклад, у Японії розроблені унікальні транспортні рішення для людей на візках, зокрема адаптовані поїзди та автобуси.

5 Економічна підтримка

Фінансова допомога. Уряди багатьох країн надають пенсії та соціальні виплати для ветеранів та людей з обмеженими можливостями. У США існують гранти для ветеранів, які хочуть розпочати власний бізнес.

Стимули для роботодавців. Держави заохочують компанії до найму людей з обмеженими можливостями, пропонуючи податкові пільги [2].

3.2 Пристосування до умов життя ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями в Україні

Україна, як країна, що переживає військові дії, стикається з необхідністю підтримки ветеранів війни та людей з обмеженими можливостями. Ці категорії населення потребують комплексного підходу до соціальної, медичної, економічної та психологічної реабілітації.

Соціальна адаптація та реабілітація. Психологічна допомога. Багато ветеранів та осіб, які отримали інвалідність через бойові дії, стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). В Україні діють центри психологічної допомоги, такі як «Побратими», а також урядова програма психологічної підтримки для ветеранів. Цей стан може виникати внаслідок пережитих на війні травмуючих подій і проявлятися через депресію, тривогу, кошмари, спалахи гніву та труднощі з адаптацією до мирного життя. ПТСР вимагає комплексного підходу до лікування, який включає терапію, підтримку з боку психологів та психотерапевтів, а також групову підтримку, де ветерани можуть спілкуватися з іншими людьми, які мають подібний досвід. В Україні існують державні та недержавні програми, які пропонують безкоштовну психологічну допомогу ветеранам війни.

Сімейна підтримка. Важливу роль у процесі адаптації ветеранів відіграє їхня родина. Повернення до сім'ї після військової служби може

бути емоційно складним як для самого ветерана, так і для його близьких. Ветерани часто відчують ізоляцію або труднощі у відновленні стосунків, що може ускладнювати їхню інтеграцію в суспільство. Сімейні консультації, психологічна підтримка родин і програми з налагодження стосунків є ключовими компонентами успішної адаптації ветеранів до мирного життя. Психологічна допомога повинна надаватися не лише ветеранам, але й їхнім родинам, щоб забезпечити підтримку на всіх рівнях.

Соціальні ініціативи та громадські організації. Громадські та волонтерські організації відіграють важливу роль у підтримці ветеранів. Вони організовують соціальні ініціативи, заходи для ветеранів та їхніх родин, а також надають безкоштовні консультації з правових та соціальних питань. Важливо, щоб ветерани мали можливість спілкуватися з іншими людьми, які мають схожий досвід, брати участь у громадських заходах і відчувати себе частиною суспільства.

Інклюзивні ініціативи. Організації як-от ГО «Безбар'єрність» або «Повернись живим» активно працюють над інтеграцією ветеранів та людей з інвалідністю в суспільство. Також у 2021 році за ініціативою першої леді України розпочато проєкт «Без бар'єрів», що спрямований на створення інклюзивного суспільства.

Медична допомога та реабілітація Протезування та реабілітація. Після початку повномасштабної війни в Україні значно зросла потреба у сучасному протезуванні. Завдяки міжнародній підтримці відкрито реабілітаційні центри, наприклад, Superhumans Center, який спеціалізується на протезуванні кінцівок. Для ветеранів, які втратили кінцівки під час війни, доступ до високоякісних протезів є життєво необхідним. Сучасні технології дозволяють виготовляти протези, які забезпечують високий рівень функціональності та комфорту, що значно полегшує повернення до нормального життя. Протезування повинно супроводжуватися психологічною підтримкою та програмами фізичної реабілітації.

Реабілітаційні центри. В Україні діють центри фізичної реабілітації, як-от «Незламні» у Львові, що пропонують повний цикл відновлення: від медичної допомоги до психологічної підтримки. Після повернення з війни багато ветеранів мають фізичні травми, які можуть бути як видимими (поранення, ампутації), так і невидимими (хронічний біль, порушення зору, слуху тощо). Якісна медична допомога і доступ до реабілітаційних послуг є важливою частиною пристосування до нових умов життя. Ветеранам потрібен доступ до реабілітаційних центрів, де вони можуть отримати лікування, фізіотерапію та інші спеціалізовані медичні послуги. В Україні діють програми для ветеранів, які надають спеціалізовану медичну допомогу, а також проводять регулярні обстеження і профілактичні заходи.

Психологічні тренінги та адаптаційні програми. Для ветеранів важливо мати доступ до тренінгів, які допомагають навчитися справлятися з емоціями та стресом, а також розвивати навички соціальної адаптації. Такі програми можуть включати арт-терапію, спортивну реабілітацію та інші форми психологічної підтримки, які сприяють відновленню психічного здоров'я та полегшують інтеграцію в мирне життя.

Доступ до медикаментів. Ветерани війни отримують безкоштовні або пільгові ліки через державну програму «Доступні ліки».

Освіта та професійна адаптація. Навчальні програми для ветеранів. Університети України пропонують безкоштовне або пільгове навчання для ветеранів війни. Зокрема, діють курси перекваліфікації, що фінансуються державою або міжнародними донорами.

Професійна реабілітація. Повернення на роботу або пошук нового працевлаштування є одним із ключових викликів для ветеранів. Після служби багато з них можуть відчувати труднощі з пошуком роботи через фізичні травми або психологічні проблеми. Деякі ветерани стикаються з дискримінацією на ринку праці, оскільки роботодавці не завжди готові надати необхідні умови або не розуміють потреб ветеранів. В Україні

існують програми перекваліфікації та професійного навчання, які допомагають їм здобути нові навички або відновити кваліфікацію для повернення на ринок праці. Програма «Ветерани до бізнесу», реалізована за підтримки уряду, допомагає ветеранам відкривати власну справу, пропонуючи гранти та бізнес-консультації.

Дистанційна освіта. Завдяки платформам, як-от «Дія.Освіта», люди з обмеженими можливостями можуть отримувати нові знання без фізичної присутності.

Інфраструктура та доступність. Безбар'єрний простір. Ветерани війни потребують доступу до спеціалізованих житлових програм та соціальних послуг, які допомагають їм пристосуватися до нових умов. В Україні діють програми забезпечення ветеранів житлом на пільгових умовах, а також програми субсидій на медичне обслуговування та соціальну підтримку. Також діє державна програма з адаптації інфраструктури для людей з інвалідністю. Нові громадські будівлі, транспорт та житлові комплекси повинні відповідати принципам безбар'єрності. Забезпечення доступності міської інфраструктури є важливим для ветеранів, особливо тих, хто має обмежену рухливість. Безбар'єрний доступ до громадського транспорту, будівель, державних установ та інших об'єктів є необхідною умовою для інтеграції ветеранів у суспільство.

Спеціалізований транспорт. У великих містах, як-от Київ та Львів, розвивається система транспорту для людей на візках, включно з адаптованими автобусами та метрополітеном.

Регіональні ініціативи. У деяких містах реалізуються місцеві програми для покращення доступності, зокрема проєкти з облаштування пандусів та ліфтів.

Економічна підтримка. Соціальні виплати. Держава надає пенсії та грошові компенсації для ветеранів війни та осіб з інвалідністю. Також передбачені виплати для членів сімей загиблих військовослужбовців.

Податкові пільги. Окрім традиційного працевлаштування, ветерани можуть знайти себе в підприємництві. Державні та приватні ініціативи пропонують гранти, кредити на пільгових умовах та програми навчання, що сприяють започаткуванню власного бізнесу. Підтримка підприємництва для ветеранів є важливим компонентом їхньої економічної незалежності та соціальної інтеграції. Для ветеранів діють податкові пільги, зокрема знижки на сплату за комунальні послуги.

Стимули для роботодавців. Український уряд пропонує субсидії підприємствам, які працевлаштовують людей з обмеженими можливостями або ветеранів.

Роль міжнародної допомоги. Гранти та фінансування. Міжнародні організації, такі як ООН, ЄС та Червоний Хрест, фінансують проекти для ветеранів та людей з обмеженими можливостями. Наприклад, Європейський Союз підтримує програми інтеграції та реабілітації в Україні.

Обмін досвідом. Україна співпрацює з міжнародними партнерами для впровадження передових практик у сфері реабілітації, як-от обмін досвідом із реабілітаційними центрами США та Європи [1].

Питання до розділу 3

- 1 Назвіть методи фізичної реабілітації?
- 2 Назвіть форми психологічної та емоційної підтримки?
- 3 Назвіть основні напрями соціальної інтеграції та освіти?
- 4 Назвіть основні аспекти доступності фізичного середовища (архітектурна та транспортна доступність)?
- 5 Назвіть платформи які пропонують спеціальні курси для людей з обмеженими можливостями?
- 6 Назвіть центри психологічної допомоги та урядові програми психологічної підтримки для ветеранів, які діють в Україні?
- 7 Назвіть державну програму через яку ветерани війни отримують безкоштовні або пільгові ліки?

Лекція 4

ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (ЗВО)

План лекції

4.1 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями у ЗВО в світі.

4.2 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями ЗВО в Україні.

4.3 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями ЗВО в УкрДУЗТ.

4.1 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО в світі

Застосування та досвід роботи з людьми з обмеженими можливостями в закладах вищої освіти світу значно розвинулося завдяки глобальним ініціативам, спрямованим на забезпечення рівного доступу до освіти для всіх. Багато країн активно впроваджують інклюзивні практики в університетах, зосереджуючи увагу на адаптації інфраструктури, наданні індивідуальної академічної підтримки та забезпеченні прав на соціальну і психологічну допомогу студентам з інвалідністю.

Основні напрями роботи університетів світу з людьми з обмеженими можливостями.

1 Законодавча база та міжнародні ініціативи. На глобальному рівні створено численні законодавчі акти та угоди, що забезпечують права людей з обмеженими можливостями на доступ до освіти. Найважливішими міжнародними документами є:

- конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (CRPD), яка підписана більшістю країн світу і зобов'язує держави забезпечити інклюзивну освіту на всіх рівнях;
- світовий звіт з питань інвалідності (2011), виданий ВООЗ і Світовим банком, що наголошує на необхідності забезпечення рівного доступу до освіти для осіб з інвалідністю;
- європейська стратегія з прав людей з інвалідністю 2021-2030, яка містить плани дій щодо підвищення інклюзії та доступності у всіх сферах життя, включно з освітою;
- на національному рівні уряди країн ЄС впроваджують закони, що гарантують рівний доступ до навчання для студентів з обмеженими можливостями, включаючи створення нормативної бази для забезпечення фізичної та академічної доступності.

Кожна країна, яка ратифікувала ці документи, створила власні національні закони, які регулюють навчання людей з обмеженими можливостями у вищих навчальних закладах.

2 Архітектурна доступність та інфраструктурні рішення. Фізична доступність є ключовим аспектом інклюзивної освіти. Різні країни по всьому світу впроваджують інфраструктурні зміни, щоб університетські кампуси були доступними для студентів з фізичними обмеженнями:

- США. Університети, такі як Гарвард чи Стенфорд, активно впроваджують стандарти, що відповідають вимогам Закону про американців з інвалідністю (ADA), забезпечуючи пандуси, ліфти, широкі двері, тактильні напрямні для слабоворих, а також доступні навчальні та житлові приміщення.
- Велика Британія. Університети дотримуються закону Equality Act 2010, який зобов'язує всі освітні установи робити будівлі доступними для людей з інвалідністю, включаючи адаптацію лекційних аудиторій, лабораторій і бібліотек.

- Австралія. В австралійських університетах впроваджуються спеціалізовані проєкти з адаптації інфраструктури, наприклад, створення кампусів із безбар'єрним доступом для студентів з інвалідністю;

- Спеціалізовані засоби: обладнання, таке як підйомники, аудіогіди та цифрові технології, що допомагають слабоворим студентам або студентам з порушенням рухливості, широко використовується у європейських університетах.

3 Інклюзивні освітні програми та підтримка. Інклюзивні підходи в освіті зосереджуються на адаптації навчальних програм та індивідуальній підтримці студентів. Країни світу реалізують такі ініціативи:

- США. Заклади, як-от Каліфорнійський університет, пропонують індивідуальні освітні плани для студентів з інвалідністю, надають послуги спеціалізованих викладачів та асистентів, а також використовують спеціальні технології для полегшення навчання (наприклад, програми для читання з екрану для слабоворих).

- Канада. Університети впроваджують програми на основі Закону про канадців з інвалідністю, що включають надання додаткового часу на іспитах, адаптовані навчальні матеріали та технології для студентів з порушенням слуху або зору.

- Японія. Освітні установи інтегрують індивідуальні плани навчання та розробляють спеціальні програми для студентів з аутизмом чи іншими когнітивними порушеннями, зокрема наданням спеціалізованих консультантів.

4 Психологічна та соціальна підтримка. У багатьох університетах світу надають комплексну психологічну та соціальну підтримку для студентів з обмеженими можливостями, спрямовану на полегшення адаптації в навчальному середовищі. Деякі приклади:

- консультаційні служби: багато університетів мають спеціальні офіси, що займаються питаннями інклюзії. Вони забезпечують

психологічну підтримку, допомагають з інтеграцією студентів у навчальний процес і сприяють адаптації нових студентів з обмеженими можливостями;

- програми соціальної інтеграції: у рамках студентських ініціатив та спільнот проводяться заходи, спрямовані на соціальну взаємодію між студентами з інвалідністю та іншими студентами. Це допомагає розвивати інклюзивне та толерантне середовище на кампусах;

- Нідерланди. В університетах діють спеціальні програми психологічної підтримки та консультаційні служби для студентів з інвалідністю. Важливий аспект — це надання допомоги з адаптації до університетського життя та психоемоційної підтримки.

- Фінляндія. Освітні установи розвивають соціальні програми для інтеграції студентів з інвалідністю в університетське життя, організовуючи тренінги для співробітників та студентів щодо роботи зі студентами з інвалідністю.

- Індія. В Університеті Делі створено спеціальний центр підтримки для студентів з інвалідністю, що пропонує консультаційні послуги та соціальні ініціативи.

5 Технології для доступності. Сучасні технології відіграють значну роль у забезпеченні доступності освіти для студентів з інвалідністю. Університети по всьому світу використовують різноманітні технологічні рішення:

- Канада та США. Відомі університети використовують програмне забезпечення для перетворення тексту на мову, програми для збільшення тексту та відеоконференції з перекладачами жестової мови. Студенти також отримують доступ до електронних підручників та аудіокниг;

- Австралія. В Університеті Сіднея використовують 3D-друк для створення тактильних навчальних матеріалів для слабозорих студентів;

- Німеччина. Університети активно впроваджують новітні програми для перекладу тексту в аудіоформат, що робить навчальні матеріали доступнішими для студентів з порушенням зору;

- цифрова доступність: багато закладів впроваджують універсальні електронні платформи для навчання, які доступні студентам з різними потребами, зокрема, з порушеннями зору та слуху. Використання онлайн-курсів та відеолекцій з субтитрами або перекладачами жестової мови є поширеною практикою.

6 Фінансова допомога та стипендії

Багато країн надають фінансову допомогу студентам з інвалідністю, що полегшує їх доступ до вищої освіти:

США. Існують федеральні програми фінансової допомоги, що надають гранти та стипендії студентам з обмеженими можливостями. Крім того, багато університетів мають власні стипендіальні програми.

Канада. Університети надають фінансову підтримку через програми федерального уряду, які сприяють покриттю витрат на спеціальне обладнання або допоміжні послуги.

Австралія. Університети надають стипендії через національні програми та гранти для студентів з інвалідністю, що допомагає фінансувати навчання та забезпечити доступ до спеціальних послуг.

7 Міжнародні програми та співпраця. Світові університети активно співпрацюють з міжнародними організаціями для покращення умов навчання для людей з обмеженими можливостями. Програми обміну, такі як Erasmus+, включають спеціальні умови для студентів з інвалідністю, що дозволяє їм брати участь у міжнародних навчальних обмінах, отримуючи при цьому додаткову підтримку (спеціальне житло, транспорт, допоміжні технології).

8 Виклики та майбутні кроки. Попри прогрес, світові університети стикаються з викликами:

- не всі навчальні заклади є повністю доступними для людей з усіма видами інвалідності;

- у деяких країнах з нижчим рівнем економічного розвитку спостерігається нестача фінансування та ресурсів для реалізації інклюзивних програм;
- проблема інформаційної доступності та недостатня обізнаність деяких викладачів про роботу зі студентами з інвалідністю [6].

4.2 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в ЗВО в Україні

Застосування та досвід роботи з людьми з обмеженими можливостями в закладах вищої освіти (ЗВО) України є важливою складовою розвитку інклюзивної освіти та рівного доступу до навчальних можливостей. За останні роки українські університети та інші заклади вищої освіти зробили значні кроки для забезпечення доступності навчання для студентів з інвалідністю.

Основні напрями роботи ЗВО з людьми з обмеженими можливостями:

1 Законодавча підтримка інклюзії у вищій освіті. Українське законодавство містить низку норм, що регулюють права студентів з інвалідністю у вищих навчальних закладах. Зокрема, згідно з Законом України «Про освіту» та Законом «Про вищу освіту», держава гарантує:

- рівний доступ до вищої освіти для осіб з обмеженими можливостями;
- створення необхідних умов для здобуття освіти, включаючи матеріально-технічну базу, психологічну та соціальну підтримку;
- інклюзивне навчання, що передбачає індивідуалізовані освітні програми для студентів з інвалідністю.

2 Доступність інфраструктури та університетських кампусів. Одним із ключових аспектів інклюзивної освіти є доступність фізичної інфраструктури закладів. Багато українських університетів працюють над

адаптацією своїх будівель та кампусів для людей з обмеженими можливостями. Це включає:

- облаштування пандусів, ліфтів та безбар'єрних входів;
- окремі аудиторії та навчальні приміщення з урахуванням потреб студентів з порушеннями зору, слуху або рухових функцій;
- спеціальні паркувальні місця, адаптовані туалети та інші приміщення загального користування.

Попри це, багато закладів ще тільки починають впроваджувати ці зміни, що є значним викликом, особливо для старих будівель.

З Інклюзивні освітні програми. Українські ЗВО поступово впроваджують інклюзивні підходи в освітні програми, що дає змогу студентам з інвалідністю повноцінно брати участь у навчальному процесі.

Основні заходи включають:

- індивідуальні освітні плани, які дозволяють студентам з особливими потребами проходити курси у зручному для них темпі, а також передбачають підтримку викладачів та асистентів;
- онлайн-навчання стало важливим інструментом під час пандемії COVID-19, надаючи студентам можливість дистанційно здобувати освіту. Цей підхід також підвищив доступність для студентів з інвалідністю, оскільки зменшує потребу у фізичній присутності на кампусі;
- технічні засоби навчання: університети починають використовувати спеціалізоване обладнання, як-от програми для збільшення тексту для слабоворих або перекладачі жестової мови для глухих студентів.

4 Психологічна та соціальна підтримка. Підтримка студентів з інвалідністю вимагає не лише технічної та інфраструктурної адаптації, а й комплексного підходу, що включає:

- психологічну підтримку: багато університетів створюють спеціальні центри чи кабінети, де студенти можуть отримати допомогу психологів та соціальних працівників;

- соціальну інтеграцію: ЗВО організовують студентські клуби, волонтерські програми та заходи для сприяння соціальній взаємодії між студентами з інвалідністю та їх однолітками;

- менторські програми: у багатьох закладах впроваджуються менторські програми, де старші студенти або спеціально підготовлені фахівці допомагають адаптуватися новоприбулим студентам з інвалідністю.

5 Фінансова допомога та пільги. Студенти з інвалідністю мають право на різні форми фінансової підтримки, зокрема:

- стипендії та гранти: деякі університети надають спеціальні стипендії для підтримки студентів з інвалідністю, які можуть покрити вартість навчання або витрати на проживання;

- соціальні пільги: це можуть бути пільги на проїзд, знижки на проживання у гуртожитках, а також підтримка у вигляді безкоштовного медичного обслуговування.

6 Громадські ініціативи та підтримка. Громадські організації, що займаються захистом прав людей з інвалідністю, активно співпрацюють з українськими університетами для покращення умов навчання для студентів з обмеженими можливостями. Такі ініціативи включають:

- організацію тренінгів для викладачів та адміністративного персоналу щодо інклюзії;

- адвокаційні кампанії, спрямовані на покращення умов доступності університетських будівель;

- співпрацю з міжнародними партнерами для залучення грантів на реалізацію проєктів, пов'язаних з інклюзивною освітою [7].

4.3 Використання досвіду роботи з людьми з обмеженими можливостями в УкрДУЗТ

Український державний університет залізничного транспорту (УкрДУЗТ) є одним із провідних вищих навчальних закладів України, який займається підготовкою фахівців для транспортної галузі. Університет активно працює над впровадженням інклюзивних практик для забезпечення доступу до навчання для людей з обмеженими можливостями. Застосування таких практик сприяє створенню умов для рівноправної участі студентів з інвалідністю в освітньому процесі та їх інтеграції в університетське життя.

Основні напрями роботи УкрДУЗТ з людьми з обмеженими можливостями:

1 Законодавча підтримка та впровадження інклюзії. Український державний університет залізничного транспорту діє в рамках національних законодавчих ініціатив щодо забезпечення прав студентів з інвалідністю. Відповідно до Закону України «Про освіту» та інших нормативних актів, УкрДУЗТ зобов'язується забезпечити доступ до освіти для людей з обмеженими можливостями через такі заходи:

- забезпечення рівного доступу до навчання;
- надання необхідних ресурсів для адаптації освітнього процесу;
- забезпечення підтримки та послуг для студентів з інвалідністю.

2 Фізична доступність та адаптація інфраструктури. Університет працює над адаптацією своєї інфраструктури для студентів з обмеженими можливостями. Це передбачає:

- адаптовані аудиторії: облаштування навчальних приміщень із врахуванням потреб студентів з інвалідністю;
- туалетні кімнати: наявність спеціально облаштованих туалетів для людей з інвалідністю.

Попри те, що університет поступово модернізує свою інфраструктуру, ще залишаються певні виклики щодо забезпечення повної доступності всіх будівель.

3 Підтримка в навчанні та індивідуалізація освітніх програм. Одним із ключових напрямків роботи університету з людьми з інвалідністю є індивідуалізація освітнього процесу та надання академічної підтримки. Для цього застосовуються такі підходи:

- індивідуальні навчальні плани: університет розробляє гнучкі графіки навчання для студентів з інвалідністю, що дозволяє адаптувати освітній процес під фізичні чи психологічні потреби студентів;
- підтримка викладачів: викладачі УкрДУЗТ отримують методичну допомогу щодо роботи зі студентами з інвалідністю, що забезпечує якісний та інклюзивний підхід до навчання;
- технічні засоби: впровадження спеціальних технологій для полегшення навчання студентів з інвалідністю, як-от програм для збільшення тексту для слабоворих або аудіопідручників.

4 Соціальна та психологічна підтримка. Український державний університет залізничного транспорту надає студентам з обмеженими можливостями психологічну та соціальну підтримку, яка є важливою для їх адаптації до університетського життя. Університет пропонує:

- консультації психолога: спеціалісти допомагають студентам з інвалідністю адаптуватися до нового середовища, вирішувати особисті та соціальні проблеми;
- підтримка в соціальній інтеграції: університет сприяє інтеграції студентів з інвалідністю в університетське середовище через організацію різноманітних заходів, волонтерських програм та соціальних проєктів.

5 Підтримка працевлаштування. УкрДУЗТ сприяє майбутньому працевлаштуванню своїх випускників з обмеженими можливостями,

зокрема через співпрацю з роботодавцями та підготовку спеціалістів для транспортної галузі. До заходів з підтримки працевлаштування належать:

- консультації з професійного розвитку: кар'єрні консультації для студентів з інвалідністю щодо можливостей працевлаштування в транспортній галузі та суміжних сферах;
- співпраця з підприємствами: університет сприяє працевлаштуванню студентів з інвалідністю, налагоджуючи зв'язки з державними та приватними підприємствами, які готові приймати на роботу фахівців з особливими потребами.

6 Громадські ініціативи та співпраця з міжнародними організаціями. Університет активно співпрацює з громадськими організаціями, які займаються питаннями прав осіб з інвалідністю, а також бере участь у міжнародних програмах і проєктах, спрямованих на покращення умов для студентів з інвалідністю. Це включає:

- участь у міжнародних проєктах: університет бере участь у грантових програмах і проєктах, що сприяють розвитку інклюзивної освіти та забезпеченню прав студентів з обмеженими можливостями;
- адвокація прав студентів з інвалідністю: важливим аспектом є участь у кампаніях щодо захисту прав студентів з обмеженими можливостями та просування ідей інклюзивності [2; 6].

Питання до розділу 4

- 1 На що має бути спрямована робота з людьми з обмеженими можливостями у закладах вищої освіти?
- 2 Назвіть основні аспекти інклюзивного навчання та адаптації до освітнього процесу?
- 3 У чому полягає доступність навчального середовища у ЗВО?
- 4 Назвіть основні напрями роботи університетів світу з людьми з обмеженими можливостями?

5 Назвіть інклюзивні підходи в освіті, на яких зосереджуються провідні країни світу?

6 Які технології для доступності освіти для студентів з інвалідністю використовують передові ЗВО світу?

7 Назвіть вимоги законодавчої підтримки інклюзії у вищій освіті в Україні?

8 Які інклюзивні освітні програми використовують українські ЗВО?

9 Назвіть основні напрями роботи УкрДУЗТ з людьми з обмеженими можливостями?

Лекція 5

АДАПТАЦІЙНІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ ТА ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

План лекції

5.1 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в світі.

5.2 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в Україні.

5.3 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в УкрДУЗТ.

5.1 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в світі

Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в закладах вищої освіти по всьому світу стають дедалі важливішими, оскільки університети прагнуть забезпечити рівний доступ до освіти для всіх студентів. Ці заходи охоплюють широкий спектр послуг, включаючи архітектурну доступність, індивідуалізовані навчальні плани, соціальну і психологічну підтримку, а також використання інноваційних технологій. У кожній країні вони розробляються відповідно до національних законодавчих норм і міжнародних стандартів, таких як Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (CRPD).

Основні адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в світі:

1 Індивідуалізація навчальних програм. Більшість університетів світу прагнуть адаптувати освітні програми під потреби студентів з обмеженими можливостями. Це включає:

- індивідуальні навчальні плани: університети надають можливість створення спеціальних навчальних графіків та програм, що дозволяють студентам з обмеженими можливостями адаптувати процес навчання відповідно до їхніх фізичних чи психологічних потреб;
- додатковий час на екзаменах та завданнях: студенти з інвалідністю мають право на додатковий час під час складання іспитів, виконання завдань або отримання навчальних матеріалів у доступному форматі;
- гнучкі графіки навчання: студенти з інвалідністю можуть мати спеціальні навчальні графіки з додатковим часом на виконання завдань та підготовку до іспитів;
- адаптація навчальних матеріалів: навчальні матеріали надаються у форматах, доступних для студентів з порушеннями зору чи слуху, таких як аудіокниги, цифрові матеріали з великим шрифтом або відеолекції із субтитрами;
- технології для навчання: використання спеціального програмного забезпечення, наприклад, для перетворення тексту в аудіо або для перекладу на жестову мову.

2 Архітектурна доступність та безбар'єрне середовище. Архітектурна доступність є обов'язковою складовою створення інклюзивного середовища. Це включає:

- доступний транспорт: університети часто співпрацюють з місцевими транспортними компаніями для забезпечення доступного транспорту для студентів з інвалідністю, наприклад, спеціально обладнані автобуси або допомога в пересуванні по кампусу;
- зони для відпочинку та соціалізації: створення місць для соціальних взаємодій, адаптованих для студентів з обмеженими можливостями, сприяє їх інтеграції в університетське життя;

- пандуси, ліфти та широкі двері: забезпечення фізичної доступності будівель та аудиторій для студентів, які пересуваються на інвалідних візках. Усі нові або відремонтовані університетські будівлі повинні бути доступними для людей з обмеженими можливостями. Це стосується як аудиторій, так і адміністративних будівель, гуртожитків і бібліотек;

- тактильні напрямні та звукові сигнали: для людей з порушенням зору забезпечується безпечне пересування по кампусу за допомогою тактильних напрямних плиток та звукових сигналів біля пішохідних переходів і входів до будівель;

- спеціальні туалети та паркувальні місця: забезпечення відповідної інфраструктури для людей з фізичними обмеженнями.

3 Технологічні рішення. Технології відіграють значну роль у забезпеченні доступу до освіти. Сучасні університети використовують інноваційні технології для покращення навчального процесу студентів з інвалідністю:

- програмне забезпечення для читання з екрану: для студентів з порушеннями зору використовуються програми, які конвертують текст у мову, щоб полегшити доступ до цифрових навчальних матеріалів, використовують програми, які збільшують текст, перетворюють його на мову або роблять матеріали доступними для читання на шрифті Брайля. Студенти з дислексією мають доступ до аудіо-матеріалів та програм, що перетворюють текст у звуковий формат. Студентам з порушенням слуху надаються перекладачі жестової мови під час лекцій, семінарів та інших університетських заходів. Крім того, лекції часто записуються з субтитрами;

- мобільні додатки для навігації: деякі університети пропонують додатки, які допомагають студентам з обмеженими можливостями орієнтуватися на території кампусу.

4 Соціальна та психологічна підтримка. Психологічна та соціальна підтримка відіграє важливу роль у житті студентів з обмеженими

можливостями, оскільки навчання в університеті часто є серйозним викликом:

- психологічна підтримка: В університетах діють спеціалізовані служби психологічної допомоги, які надають консультації та допомогу студентам з обмеженими можливостями для подолання стресу, тривоги чи депресії, пов'язаної з навчанням;
- менторські програми: студенти з інвалідністю можуть брати участь у менторських програмах, де їм допомагають старші студенти або професійні консультанти;
- консультаційні центри: у багатьох університетах світу працюють спеціальні служби, які надають психологічну підтримку студентам, допомагаючи їм справлятися з академічними та особистими проблемами;
- групи підтримки: університети організовують студентські групи підтримки, де студенти з обмеженими можливостями можуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом і знаходити емоційну підтримку і знаходити друзів.

5 Реабілітаційні програми. Реабілітаційні програми спрямовані на відновлення або покращення функціональних можливостей студентів:

- фізична реабілітація: університети часто пропонують доступ до центрів фізичної терапії або партнерських програм з місцевими клініками, де студенти можуть отримувати медичну та реабілітаційну допомогу. У деяких університетах, таких як Університет Мельбурна в Австралії, пропонуються програми фізичної терапії для студентів з обмеженими можливостями. Це допомагає їм підтримувати фізичний стан і покращувати мобільність;
- когнітивна реабілітація: програми когнітивної реабілітації розробляються для студентів із когнітивними порушеннями, зокрема для підтримки концентрації та поліпшення пам'яті;

- інклюзивні спортивні програми: університети, такі як Університет Торонто в Канаді, пропонують адаптивні спортивні програми, що дають можливість студентам з інвалідністю брати участь у фізичних активностях.

6 Фінансова допомога та стипендії. Фінансова підтримка студентів з обмеженими можливостями є важливою складовою забезпечення рівного доступу до освіти:

- державні стипендії та гранти: багато європейських країн надають фінансову допомогу студентам з інвалідністю для покриття витрат на навчання та спеціальні потреби (наприклад, придбання допоміжних технологій або оплати персональних асистентів);

- університетські стипендії: окремі університети мають власні стипендіальні програми для підтримки студентів з інвалідністю, зокрема для покриття витрат на адаптаційні послуги;

- фінансування допоміжних технологій: університети та державні програми можуть покривати витрати на купівлю спеціалізованого обладнання (наприклад, слухових апаратів або програмного забезпечення для перекладу тексту в мову).

Приклади адаптаційних заходів у різних країнах:

США. Закон про американців з інвалідністю (ADA) зобов'язує університети забезпечити доступність своїх будівель, навчальних програм та підтримки для студентів з інвалідністю. Університети, як-от Гарвард або Каліфорнійський університет, активно впроваджують програми підтримки, що включають індивідуальні навчальні плани, доступ до технологій та підтримку у пошуку працевлаштування.

Велика Британія. Equality Act 2010 зобов'язує освітні установи забезпечити рівний доступ до навчання. Оксфордський та Кембриджський університети надають індивідуальну академічну та соціальну підтримку, а також технологічні рішення для студентів з обмеженими можливостями. Оксфордський університет. Оксфорд надає широкий спектр послуг для

студентів з інвалідністю, включаючи послуги з фізичної терапії, індивідуалізовані навчальні програми та доступ до цифрових навчальних матеріалів

Австралія. Disability Discrimination Act 1992 передбачає, що університети мають забезпечити рівний доступ до освіти для студентів з інвалідністю. Університет Сіднея активно працює над створенням безбар'єрного середовища та впровадженням технологій для підтримки навчання студентів з порушеннями зору і слуху.

Канада. Університети Канади, такі як Університет Британської Колумбії, надають інклюзивні програми, які включають використання технологій для забезпечення доступності навчання, а також підтримують фізичну і когнітивну реабілітацію студентів.

Німеччина. Берлінський університет активно впроваджує програми соціальної та психологічної підтримки, а також пропонує стипендії для студентів з інвалідністю, щоб забезпечити фінансову допомогу на реабілітаційні послуги.

Нідерланди. Університет Утрехта забезпечує індивідуалізовані реабілітаційні програми для студентів із порушеннями рухових функцій, що включають доступ до спортивних залів та медичних центрів, а також інтелектуальні програми для студентів з когнітивними порушеннями [8].

5.2 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в Україні

В Україні адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями (інвалідністю) набирають все більшого значення, оскільки освітні заклади прагнуть забезпечити рівні можливості для всіх студентів. Ці заходи базуються на національному законодавстві та

міжнародних зобов'язаннях, таких як ратифікована Україною Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю. Важливу роль у цьому процесі відіграє держава, громадські організації, а також самі заклади вищої освіти (ЗВО).

Основні адаптаційні та реабілітаційні заходи в Україні:

1 Законодавча база та нормативні акти. Українське законодавство містить ряд положень щодо забезпечення прав людей з інвалідністю на освіту. Основні закони включають:

- Закон України «Про освіту» (2017 р.), який передбачає забезпечення рівного доступу до освіти для всіх громадян, включно зі студентами з обмеженими можливостями;

- Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю», який закладає правову базу для надання реабілітаційних послуг студентам з інвалідністю;

- Державна стратегія щодо інтеграції осіб з інвалідністю на період до 2030 року, яка спрямована на забезпечення доступності освітніх послуг і розвиток інклюзивної освіти.

2 Інфраструктурна доступність. ЗВО в Україні поступово адаптують свою інфраструктуру для студентів з обмеженими можливостями, проте цей процес ще триває. Основні заходи включають:

- облаштування пандусів та ліфтів: заклади забезпечують безперешкодний доступ до аудиторій, гуртожитків, бібліотек та інших університетських будівель;

- адаптовані аудиторії: в деяких ЗВО облаштовують спеціальні аудиторії, пристосовані для студентів з різними видами інвалідності, зокрема для тих, хто має порушення слуху чи зору;

- спеціально обладнані туалетні кімнати: багато університетів модернізують туалети з урахуванням потреб людей з фізичними обмеженнями.

Проте інфраструктурна доступність залишається одним із головних викликів для більшості закладів освіти, особливо в старих будівлях.

3 Індивідуальні освітні плани. Важливим елементом адаптаційних заходів є індивідуалізація навчання для студентів з інвалідністю. Це включає:

- індивідуальні навчальні плани: для студентів з обмеженими можливостями розробляються індивідуальні програми, які враховують їхні фізичні можливості та специфіку захворювання. Це дозволяє студентам навчатися у зручному темпі та з урахуванням їхніх потреб;

- додатковий час на іспитах: студентам з інвалідністю надається додатковий час для виконання контрольних, екзаменаційних робіт та інших навчальних завдань;

- навчальні матеріали в доступних форматах: для студентів з порушенням зору або слуху матеріали можуть надаватися у спеціальних форматах (наприклад, збільшений шрифт або аудіофайли).

4 Соціальна та психологічна підтримка. Для успішної інтеграції студентів з інвалідністю важливо забезпечити їм належну соціальну та психологічну підтримку. Багато університетів в Україні пропонують:

- консультації психолога: психологічні служби університетів надають консультації студентам з інвалідністю для допомоги в адаптації до нових умов, вирішення особистих або академічних проблем;

- соціальна інтеграція: університети організовують спеціальні заходи, волонтерські програми та студентські клуби для соціалізації студентів з обмеженими можливостями, що допомагає їм інтегруватися в університетське середовище.

5 Технологічна підтримка. Сучасні технології активно використовуються для полегшення навчального процесу студентів з інвалідністю. В Україні це включає:

- програмне забезпечення для збільшення тексту: студенти з порушенням зору можуть використовувати спеціальні програми, які збільшують текст або перетворюють його на мову;

- аудіопідручники та електронні книги: для студентів з обмеженими можливостями зору або дислексією доступні аудіопідручники та електронні книги;

- переклад на жестову мову: для студентів з порушеннями слуху у деяких університетах надаються перекладачі жестової мови на лекціях або відеозаписах.

6 Реабілітаційні програми. Реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями спрямовані на відновлення або покращення їхніх функціональних можливостей:

- фізична реабілітація: багато університетів співпрацюють з реабілітаційними центрами або клініками, які надають послуги з фізичної реабілітації для студентів з фізичними обмеженнями;

- когнітивна реабілітація: для студентів із когнітивними порушеннями доступні програми з розвитку пам'яті, уваги, організаційних навичок, що допомагає їм краще справлятися з навчальними завданнями;

- інклюзивні спортивні програми: у багатьох університетах діють спортивні секції та програми фізичної реабілітації для студентів з інвалідністю, що сприяє їхній фізичній активності та соціалізації.

7 Фінансова підтримка. Держава та університети надають різні форми фінансової допомоги студентам з обмеженими можливостями:

- стипендії: студенти з інвалідністю мають право на отримання соціальних стипендій, які покривають частину витрат на навчання та проживання;

- пільги на навчання: деякі категорії студентів з обмеженими можливостями можуть навчатися на пільгових умовах, зокрема безкоштовно або за зниженими цінами;

- фінансування допоміжних технологій: держава та університети можуть надавати фінансування на придбання спеціалізованого обладнання, такого як комп'ютери з програмами для людей з порушенням зору чи слуху.

Приклади реалізації адаптаційних заходів в українських університетах:

Київський національний університет імені Тараса Шевченка: університет активно працює над адаптацією своєї інфраструктури та пропонує індивідуальні навчальні плани для студентів з інвалідністю, а також соціальні програми для їхньої інтеграції;

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»: університет забезпечує доступ до навчальних приміщень для студентів з обмеженими можливостями, а також впроваджує індивідуальні освітні програми та надає технічну підтримку;

Національний університет «Львівська політехніка»: університет має власні програми реабілітації та адаптації студентів з інвалідністю, включно з консультаціями психологів, адаптацією навчальних матеріалів та підтримкою студентських ініціатив [9].

5.3 Адаптаційні та реабілітаційні заходи для студентів з обмеженими можливостями в УкрДУЗТ

Український державний університет залізничного транспорту (УкрДУЗТ) активно працює над створенням інклюзивного середовища для студентів з обмеженими можливостями, впроваджуючи адаптаційні та реабілітаційні заходи, спрямовані на підтримку їхнього навчання та інтеграції. Як і в інших українських закладах вищої освіти, ці заходи базуються на національних законодавчих актах і міжнародних стандартах, зокрема, Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю.

Основні адаптаційні та реабілітаційні заходи в УДУЗТ:

1 Інфраструктурна доступність. Одним з основних викликів для студентів з обмеженими можливостями є доступність фізичного простору університету. УкрДУЗТ працює над покращенням інфраструктури, щоб забезпечити комфортне пересування та доступ до освітніх приміщень для студентів з різними фізичними обмеженнями. Це включає:

- облаштування пандусів для забезпечення безперешкодного доступу до навчальних корпусів;
- адаптовані туалетні кімнати, спеціально облаштовані для людей з обмеженими фізичними можливостями;
- широкі двері та коридори, що забезпечують безперешкодне пересування на інвалідних візках.

Хоча університет постійно працює над модернізацією своєї інфраструктури, у старих будівлях ще залишаються деякі виклики, пов'язані з доступністю, які поступово вирішуються.

2 Індивідуальні освітні програми та підтримка в навчанні. УкрДУЗТ надає студентам з обмеженими можливостями можливість навчатися за індивідуальними програмами, адаптованими під їхні потреби. Основні заходи включають:

- індивідуальні навчальні плани: для студентів з інвалідністю створюються спеціальні навчальні графіки, що дозволяють їм проходити навчання у зручному темпі;
- адаптація навчальних матеріалів: студенти можуть отримувати навчальні матеріали в адаптованих форматах, таких як великі шрифти для людей з порушенням зору або аудіоматеріали;
- додатковий час на іспитах: студентам надається додатковий час для складання іспитів або виконання контрольних завдань, що дозволяє знизити навантаження та врахувати особливості їхнього стану;

- асистенти для студентів: у разі потреби студентам надаються асистенти, які допомагають у навчанні та пересуванні по кампусу.

3 Психологічна та соціальна підтримка. Важливою частиною адаптації студентів з інвалідністю є забезпечення соціальної та психологічної підтримки. УкрДУЗТ надає студентам такі можливості:

- консультації психолога: університет має служби психологічної підтримки, де студенти можуть отримати допомогу в адаптації до навчального процесу, вирішенні особистих та психологічних проблем;

- соціальна інтеграція: університет сприяє участі студентів з обмеженими можливостями в соціальних та культурних заходах, допомагаючи їм відчувати себе частиною студентської спільноти;

- підтримка менторів: для полегшення адаптації нових студентів з інвалідністю до університетського життя можуть бути залучені ментори, які допомагають їм розібратися з навчальним процесом і соціальними взаємодіями.

4 Технологічна підтримка. Технологічні рішення активно використовуються в УкрДУЗТ для полегшення навчального процесу студентів з обмеженими можливостями. Серед заходів:

- програмне забезпечення для читання з екрану: студенти з порушенням зору можуть використовувати програми, які озвучують текстові матеріали, що полегшує їх навчання;

- аудіоматеріали: навчальні матеріали доступні у вигляді аудіокниг або електронних ресурсів для студентів з дислексією чи іншими порушеннями;

- онлайн-навчання: платформи дистанційного навчання дозволяють студентам з інвалідністю брати участь у заняттях без необхідності фізичної присутності на кампусі, що особливо актуально для студентів із складнощами в пересуванні.

5 Реабілітаційні заходи. УкрДУЗТ співпрацює з місцевими реабілітаційними центрами та організаціями, щоб надавати студентам з інвалідністю доступ до медичних та реабілітаційних послуг. Це включає:

- фізична реабілітація: університет надає інформацію та допомогу в отриманні фізіотерапевтичних послуг для студентів з порушеннями руху або іншими фізичними проблемами;
- інклюзивні спортивні заходи: студенти мають можливість брати участь в адаптивних спортивних програмах, що сприяють їхній фізичній активності та соціалізації.

6 Фінансова підтримка. Студенти з обмеженими можливостями можуть розраховувати на різні форми фінансової допомоги від держави та університету:

- стипендії для студентів з інвалідністю: УкрДУЗТ надає соціальні стипендії студентам з інвалідністю, які допомагають покрити витрати на навчання та проживання;
- пільги на навчання: деякі студенти з інвалідністю мають право на пільгові умови навчання, включаючи знижки на оплату або повне звільнення від плати за навчання;
- фінансування допоміжних технологій: університет надає доступ до необхідних технологічних засобів або допомагає отримати фінансування на їх придбання [5; 8].

Питання до розділу 5

1 Що розуміється під поняттям адаптація навчального процесу?

2 Розкрийте поняття інноваційні технології для навчального процесу студентів з інвалідністю?

3 Назвіть напрямки реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення або покращення функціональних можливостей студентів?

4 Назвіть аспекти індивідуалізації навчання для студентів з інвалідністю?

5 Які сучасні технології активно використовуються для полегшення навчального процесу студентів з інвалідністю?

6 Назвіть форми фінансової допомоги студентам з обмеженими можливостями, які надаються державою та університетами?

7 Назвіть приклади реалізації адаптаційних заходів в українських університетах?

Лекція 6
КОМПЛЕКСИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ (АДАПТИВНИХ) ВПРАВ
ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НАЙБІЛЬШ
ПОШИРЕНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

План лекції

- 6.1 Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні суглобів (загальний режим).
- 6.2 Комплекс лікувальної гімнастики при системній дисплазії (з порушенням постави, гіпермобільністю суглобів, плоскостопістю).
- 6.3 Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні серцево-судинної системи (загальний режим).
- 6.4 Висновки щодо комплексів лікувальної фізичної культури.

6.1 Комплекс лікувальної фізичної культури при захворюванні суглобів (загальний режим)

Цей комплекс вправ спрямований на покращення кровообігу в суглобах, зменшення болю, збільшення рухливості та профілактику застійних явищ. Вправи виконуються у спокійному темпі, без різких рухів, з урахуванням фізичного стану пацієнта.

Мета:

- вплив на суглоби для збільшення їх рухливості, обсяг руху;
- профілактика контрактур та подальшого порушення функцій суглобів;
- зміцнення м'язової системи;
- підвищення адаптації хворих до фізичних навантажень;
- підвищення загального тонуусу організму і працездатності.

Показання:

- ревматоїдний артрит;
- ювенільний хронічний артрит;
- реактивний артрит, хвороба Рейтера;
- артрита при системних хворобах сполучної тканини (системний червоний вовчак, дерматоміозит, склеродермія, тощо);
- остеоартроз.

Протипоказання (загальні):

- загальний важкий стан хворого внаслідок шоку, інфекцій, великої втрати крові;
- злоякісні пухлини;
- захворювання крові.

Тимчасові протипоказання:

- підвищення температури тіла;
- зміни з боку клінічних аналізів крові (ШОЕ вище 40 мм/2, лейкоцитоз тощо).

Розминка (5-10 хвилин)

Дихальні вправи: глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот.

Повторіть 6-8 разів. Поєднуйте дихання з підняттям і опусканням рук.

Розігрів суглобів: колові рухи кистями, стопами, ліктями, плечима та колінами (10 повторів у кожен бік). Нахили голови вперед, назад, вліво і вправо (5-6 разів у кожному напрямку).

Основна частина (15-25 хвилин).

Вправи для верхніх кінцівок

Згинання та розгинання рук у ліктях: сидячи або стоячи, згинайте та розгинайте руки, тримаючи в руках легкий предмет (наприклад, рушник). Повторіть 8-10 разів.

Підняття плечей: підніміть обидва плечі до вух і повільно опустіть. Виконайте 8-12 разів.

Розведення рук у сторони: повільно піднімайте руки до рівня плечей і опускайте. Повторіть 8-10 разів.

Вправи для нижніх кінцівок

Розгинання ніг у колінах: сидячи на стільці, повільно піднімайте одну ногу, тримаючи її прямою, потім опускайте. Повторіть 8-10 разів для кожної ноги.

Кругові рухи стопами: підніміть стопу і виконуйте кругові рухи за годинниковою стрілкою та проти (8-10 разів кожною ногою).

Розведення ніг у положенні лежачи: лежачи на спині, згинайте ноги в колінах і повільно розводьте їх убік, потім зводьте. Повторіть 10-12 разів.

Вправи для хребта та тазостегнових суглобів

Нахили вперед: сидячи або стоячи, нахиляйте тулуб вперед, тримаючи спину рівною. Затримайтесь на 2-3 секунди й поверніться у вихідне положення. Повторіть 8-10 разів.

Обертання тазом: стоячи, виконуйте обертальні рухи тазом у різні боки (8-10 разів у кожен бік).

Місток (полегшений): лежачи на спині, зігніть ноги в колінах і повільно піднімайте таз вгору, затримавшись на 3-5 секунд. Опустіть. Повторіть 6-8 разів.

Заклучна частина (5-10 хвилин)

Розслаблення: лежачи на спині, розслабте всі м'язи, дихайте спокійно. Затримайтесь у цьому положенні 1-2 хвилини.

Легке розтягнення: витягніть руки та ноги вперед, намагаючись максимально розтягнутися. Затримайтесь на 5-7 секунд, потім розслабтесь. Повторіть 3-5 разів.

Заспокійливе дихання: виконайте глибокі вдихи через ніс і повільні видихи через рот (6-8 разів).

Рекомендації. Виконуйте вправи щодня або згідно з рекомендаціями лікаря. Уникайте перевантажень та різких рухів, особливо якщо є біль у

суглобах. Якщо відчуваєте дискомфорт, припиніть вправи та проконсультуйтеся з лікарем. Усі рухи мають бути плавними та контрольованими.

Оцінка комплексу ЛФК серед 60 людей із захворюваннями суглобів:

- відзначається нормалізація об'єму рухів в суглобах, профілактика розвитку контрактур, покращання трофіки хрящової тканини.

6.2 Комплекс лікувальної фізичної культури при системній дисплазії (з порушенням постави, гіпермобільністю суглобів, плоскостопістю)

Системна дисплазія сполучної тканини характеризується порушенням структури колагену, що може впливати на суглоби, зв'язки, хребет і м'язи. Лікувальна гімнастика спрямована на поліпшення рухливості, зміцнення м'язів, стабілізацію суглобів і запобігання ускладненням.

Мета:

- зміцнення м'язів живота, спини та кінцівок, зв'язочного апарату суглобів;
- прискорення швидкості дозрівання сполучної тканини;
- збільшення витривалості усіх груп м'язів;
- підвищення аеробної спроможності та імунологічної реактивності організму.

Показання:

- порушення постави;
- сколіоз;
- кіфоз;
- гіпермобільність суглобів;
- плоскостопість.

Протипоказання (загальні):

- захворювання крові;
- небезпека виникнення кровотечі;
- злоякісні пухлини;
- загальний тяжкий стан хворого.

Тимчасові протипоказання:

- підвищення температури тіла;
- зміни показників крові (збільшення ШОЕ, лейкоцитоз тощо).

Комплекс лікувальної гімнастики при системній дисплазії сполучної тканини. Принципи проведення гімнастики.

Плавність рухів: уникайте різких рухів, вправи виконуються повільно.

Індивідуальний підхід: навантаження адаптується до стану пацієнта.

Регулярність: заняття проводяться щодня або 4-5 разів на тиждень.

Контроль над станом: у разі болю або дискомфорту заняття припиняють.

Розминка (5-10 хвилин)

Дихальні вправи: глибокий вдих через ніс, підняття рук вгору; повільний видих через рот, опускаючи руки. Повторити 5-8 разів.

Розігрів суглобів: колові рухи плечима вперед і назад (8-10 разів). Обертання кистями, ліктями, тазом і стопами (10 разів у кожен бік). Нахили голови вперед, назад, вліво та вправо (5-6 разів).

Основна частина (15-30 хвилин)

Вправи для верхніх кінцівок

Розведення рук в сторони: у положенні сидячи або стоячи розведіть руки в сторони, утримуйте їх 5 секунд, потім опустіть. Повторити 8-10 разів.
«Потягування нитки»: уявіть, що тягнете нитку вгору однією рукою, а потім іншою. Виконуйте по 6-8 разів на кожен сторону. Підняття легких гантелей

(1-2 кг): виконуйте підняття гантелей або пляшок з водою до рівня плечей. Повторити 10 разів.

Вправи для хребта та тулуба

Нахили вперед: сидючи на стільці, нахилийтеся вперед із прямою спиною, намагаючись торкнутися підлоги руками. Повторити 8-10 разів.

Обертання корпусом: сидючи, виконуйте повороти тулуба вліво та вправо, тримаючи руки на поясі (8 разів у кожен бік).

Розтягування спини: лежачи на спині, підтягуйте обидва коліна до грудей, обіймаючи їх руками, утримуйте 5 секунд і поверніться у вихідне положення. Повторити 6-8 разів.

Вправи для нижніх кінцівок

Розгинання ніг у колінах: сидючи на стільці, піднімайте одну ногу вперед, випрямляючи її, потім повільно опускайте. Повторити 8-10 разів кожною ногою.

Кругові рухи стопами: виконуйте обертання стоп у різні боки (по 8 разів для кожної ноги). «Місток»: лежачи на спині, зігніть ноги в колінах, підніміть таз вгору, утримуючи 5 секунд, і повільно опустіть. Повторити 8 разів.

Загально зміцнювальні вправи «Кішка»: встаньте на четвереньки, повільно округлюйте спину вгору, потім прогинайте вниз. Виконувати 6-8 разів.

Розтягування хребта: сидючи на підлозі, витягніть ноги вперед, потягніться руками до стоп. Утримуйте 5 секунд. Повторити 5-6 разів.

Ходьба на місці: імітуйте ходьбу, високо піднімаючи коліна. Виконувати 1-2 хвилини.

Заклучна частина (5-10 хвилин)

Релаксація: лежачи на спині, розслабте тіло, закрийте очі, глибоко дихайте. Залишайтесь у цьому положенні 2-3 хвилини.

Легкі розтягування: потягніться руками вгору, потім повільно опустіть їх. Повторіть 3-5 разів.

Заспокійливе дихання: виконайте серію глибоких вдихів і повільних видихів (6-8 разів).

Рекомендації. Усі вправи виконувати під наглядом лікаря або фізіотерапевта, особливо на початковому етапі. Уникати перевантаження та вправ із високим навантаженням на суглоби. Поєднувати гімнастику з іншими методами реабілітації: масажем, водними процедурами.

У разі погіршення самопочуття повідомте лікаря.

Застосування запропонованого комплексу лікувальних фізичних вправ мали позитивні ефекти серед 44 людей, щодо зміцнення м'язів живота, спини та кінцівок, зв'язочного апарату суглобів; збільшення витривалості усіх груп м'язів, підвищенні імунологічної реактивності організму.

6.3 Комплекс лікувальної фізичної культури при захворюванні серцево-судинної системи (загальний режим)

Лікувальна фізкультура (ЛФК) є важливою частиною реабілітації пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями. Регулярні фізичні вправи допомагають зміцнити серцевий м'яз, покращити кровообіг, нормалізувати артеріальний тиск і сприяють загальному оздоровленню організму.

Мета:

- поліпшення скорочувальної здатності міокарда;
- зниження гіпоксії;
- розвиток допоміжних факторів кровообігу;
- підвищення адаптації хворих до фізичних навантажень;
- зміцнення кісткових м'язів.

Показання:

- кардіоміопатії;
- ревматична хвороба серця;
- уроджені пороки серця без недостатнього кровообігу;
- прикордонна артеріальна гіпертензія;
- порушення серцевого ритму в стадії компенсації.

Протипоказання (загальні):

- ревматична хвороба в стадії субкомпенсації й декомпенсації кровообігу;

- важкий стан хворого;
- захворювання крові;
- злоякісні пухлини.

Тимчасові протипоказання:

- підвищення температури тіла;
- зміни з боку клінічних аналізів крові (ШОЕ, лейкоцитоз тощо) і сечі.

Комплекс лікувальної фізкультури при захворюваннях серцево-судинної системи.

Загальні рекомендації. Вправи слід виконувати в спокійному темпі. Уникайте вправ, що викликають різке підвищення пульсу або артеріального тиску. Комплекс потрібно виконувати після консультації з лікарем. Тривалість занять: 15-30 хвилин, залежно від стану пацієнта.

Розминка (5-7 хвилин)

Дихальні вправи: глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот. Повторити 6-8 разів. Вдихаючи, піднімайте руки вгору, на видиху – опускайте. Повторити 5-6 разів.

Розігрівальні рухи: колові рухи плечима вперед і назад (8-10 разів). Плавні нахили голови вперед, назад, в сторони (по 5-6 разів у кожному напрямку). Ходьба на місці в повільному темпі (1-2 хвилини).

Основна частина (15-20 хвилин)

Вправи для зміцнення серцево-судинної системи

Ходьба на місці: виконуйте ходьбу на місці із середньою інтенсивністю, піднімаючи коліна не вище рівня стегон. Тривалість: 2-3 хвилини.

Рухи руками: сидячи або стоячи, виконуйте махи руками вперед і назад. Виконати 8-10 разів. Плавне розведення рук убік із повільним поверненням у вихідне положення. Повторити 8-10 разів.

Нахили тулуба: у положенні стоячи, нахиліться вперед із торканням пальців рук до колін, потім поверніться у вихідне положення. Виконати 6-8 разів.

Обертання тулуба: стоячи, руки на поясі, виконуйте плавні обертання тулуба вправо та вліво. Повторити 6-8 разів у кожен бік.

Вправи для дихальної системи

«Насос»: у положенні стоячи нахилийтеся вперед із вдихом, потім повертайтеся у вихідне положення з видихом. Виконати 6-8 разів.

Діафрагмальне дихання: лежачи на спині, одну руку покладіть на грудну клітку, іншу – на живіт. На вдиху піднімайте живіт, на видиху – повертайте його в початкове положення. Повторити 8-10 разів.

Зміцнення нижніх кінцівок

Колові рухи стопами: сидячи на стільці, підніміть ноги та виконуйте кругові рухи стопами в обох напрямках (10 разів кожною ногою).

Підйоми на носках: у положенні стоячи, піднімайтеся на носки, затримуйтесь на 2-3 секунди, потім опускайтесь. Повторити 8-10 разів.

Плавні присідання: з невеликою амплітудою присідайте, тримаючи руки на поясі. Виконати 6-8 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Релаксація: лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги злегка розведені. Закрийте очі, дихайте повільно та рівномірно. Тривалість: 2-3 хвилини.

Розтягнення: у положенні сидячи, нахиліться вперед, намагаючись торкнутися пальців стоп руками. Утримуйте 5-7 секунд, повільно повертайтеся у вихідне положення.

Заспокійливе дихання: сидячи, виконуйте глибокі вдихи через ніс і повільні видихи через рот. Повторити 6-8 разів.

Особливості. Під час виконання вправ контролюйте пульс: він не повинен перевищувати 50-60 % від максимально допустимого. У разі запаморочення, болю в грудях чи задишки негайно припиніть заняття. Комплекс може бути адаптований залежно від типу захворювання (гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо). Для всіх пацієнтів після кожної третьої вправи виконувати дихальні вправи й вправи на розслаблення.

При застосуванні комплексу лікувальної фізкультури серед 32 людей із захворюваннями серцево-судинної системи було визначено позитивну динаміку до нормалізації артеріального тиску, стимулюючу дію по відношенню до системи кровообігу, покращення трофічних і відновних процесів в міокарді і судинах, підвищення загального опору організму, поліпшення емоційного та загального стану організму.

6.4 Висновки щодо комплексів лікувальної фізичної культури

Значення ЛФК у лікуванні та реабілітації. ЛФК є важливим терапевтичним засобом, що сприяє поліпшенню функціонального стану організму. Регулярне виконання вправ допомагає знизити симптоми захворювань, підвищити якість життя пацієнтів та запобігти прогресуванню патологій.

Індивідуальний підхід. Комплекси ЛФК повинні бути адаптовані до кожного пацієнта залежно від характеру захворювання, стадії хвороби, віку та рівня фізичної підготовки.

Поєднання фізичних і дихальних вправ. Більшість комплексів включають дихальні вправи, які покращують оксигенацію тканин, зменшують стрес і сприяють загальному розслабленню. Вони особливо важливі при захворюваннях серцево-судинної, нервової та дихальної систем.

Безпека виконання. Усі вправи виконуються в спокійному темпі, з поступовим збільшенням інтенсивності. Важливо контролювати пульс, артеріальний тиск та загальне самопочуття під час занять.

Зміцнення всіх систем організму. Комплекси ЛФК сприяють поліпшенню кровообігу, підвищенню тону м'язів, стабілізації роботи внутрішніх органів та зміцненню опорно-рухового апарату.

Регулярність як ключ до успіху. Для досягнення позитивного результату вправи потрібно виконувати регулярно, дотримуючись рекомендацій спеціаліста.

Комплексний підхід до реабілітації. ЛФК є лише частиною комплексного лікування, яке може включати медикаментозну терапію, фізіотерапію, дієту та психологічну підтримку.

Профілактичний ефект. Навіть при відсутності серйозних захворювань ЛФК слугує чудовим профілактичним засобом, допомагаючи підтримувати здоров'я, підвищувати стійкість до стресів і зміцнювати імунітет.

Список літератури

- 1 Grinko V., Dorofieieva T., Luchko O., Shcherbak R. Inclusive physical education for students with special needs. GRAIL OF SCIENCE : inter. scientific journal. Vinnytsia: NGO «European Scientific Platform»; SI «Institute of Scientific and Technical Integration and Cooperation», 2025. No 50. 864 p. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.21.03.2025.115>
- 2 Grinko V., Kudelko V., Bodrenkova I., Dorofieieva T., Nazarenko I., Pidsytkov I. Therapeutic physical education in institutions of higher education in Ukraine. II Correspondence International Scientific and Practical Conference «SCIENCE IN MOTION: CLASSIC AND MODERN TOOLS AND METHODS IN SCIENTIFIC INVESTIGATIONS». January 19th, 2024. Vienna, Austria. No 35. 634 p. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.01.2024.101>
- 3 Lazareva, O., Aravitska, M., Andrieieva, O., Galan, Y., Dotsyuk, L. Dynamics of physical activity status in patients with grade obesity in response to a physical rehabilitation program. Journal of Physical Education and Sport, 2017. 17(3), 1960-1965.
- 4 Vitomskiy V. V., Lazarieva O. B., Imas E. V., Zhovnir V. A., Emets I. N. Dynamic of biogeometric profile indicators of children's with functionally one ventricle posture at stage of physical rehabilitation. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. Vol. 21(3). P. 146–151. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0308>
- 5 Гавриленко А. Ф., Гринько В. М. Професійне здоров'я здобувачів вищої освіти та адаптивна фізична культура в Україні. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21-22 листопада 2024 року; Редкол.: В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін.; Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 201 с.

6 Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Сапегіна І. О., Дорош М. І., Черніна С. М.; Лучко О. Р. Лікувальна фізична культура в закладах вищої освіти України. VI Correspondence International Scientific and Practical Conference «SCIENCE OF POST-INDUSTRIAL SOCIETY: GLOBALIZATION AND TRANSFORMATION PROCESSES» December 8th, 2023. Vienna, Austria. PP 367-375. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.08.12.2023.01>

7 Гринько В. М., Шепеленко Т. В., Сапегіна І. О., Дорош М. І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.140>

8 Стеблева А. В., Гринько В. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в УкрДУЗТ та професійній діяльності майбутніх залізничників. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21-22 листопада 2024 року; Редкол.: В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін.; Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 160-161 с.

9 Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.

В. М. Гринько, О. Р. Лучко, Ю. В. Ржавська

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Конспект лекції

Відповідальний за випуск Гринько В. М.

Редактор Ібрагімова Н. В.

Підписано до друку 02.06.2025 р.

Умовн. друк. арк. 4,0. Тираж . Замовлення № .

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,

61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.