

УДК [613.7:331.45]-056.26/.263

Фесенко М.Є.¹, Головіна С.С.²

¹ студ.гр. ФМТП 2-14, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл.каф. ФКСтаР, Державний торговельно-економічний університет

**СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ
ПРАЦІВНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ АБО СЛУХУ В УМОВАХ
ВИРОБНИЧОГО СЕРЕДОВИЩА**

Актуальність проблеми. Інтеграція осіб з інвалідністю до трудової діяльності є пріоритетним напрямом соціальної політики України. Згідно з рекомендаціями Державної служби України з питань праці, створення належних умов праці для осіб з інвалідністю є обов'язком роботодавця [2]. Особливі виклики виникають при створенні безпечного та ефективного виробничого середовища для працівників із вадами зору та слуху, що

зумовлює необхідність розробки спеціальних фізкультурно-реабілітаційних програм (ФРП).

Мета роботи. обґрунтувати структуру та зміст спеціальних фізкультурно-реабілітаційних програм для працівників із вадами зору або слуху, спрямованих на збереження їх професійного здоров'я та підвищення ефективності праці.

Основне викладення матеріалу. Згідно з сучасними дослідженнями в галузі адаптивної фізичної культури, ефективна фізкультурно-реабілітаційна програма повинна будуватися на принципах індивідуалізації, доступності та безпеки [3]. Програма має враховувати особливості фізичного та психоемоційного стану працівників, специфіку їхніх сенсорних порушень та потреби виробничого середовища.

Для працівників із вадами зору основними напрямками програми є:

1. Розвиток тактильно-кінестетичної чутливості – шляхом використання вправ з різними фактурами поверхонь, що сприяє кращому відчуттю простору та предметів.

2. Вдосконалення просторової орієнтації та координації рухів – через вправи на баланс з використанням спеціального обладнання, що допомагає безпечному пересуванню та зменшує ризик травм.

3. Профілактика порушень постави та м'язового дисбалансу – за допомогою комплексів корекційної гімнастики, що зміцнюють опорно-руховий апарат і підтримують правильне функціонування організму.

Для працівників із вадами слуху пріоритетними напрямками є:

Розвиток зорового аналізатора та уваги – через вправи, спрямовані на концентрацію, тренування периферійного зору та сприйняття невербальної інформації.

Вдосконалення вестибулярного апарату – за допомогою спеціальних вправ на рівновагу, що підвищують координацію та стійкість у повсякденній діяльності.

Психоемоційна регуляція – використання дихальних практик та методів релаксації, що зменшують стрес та підвищують загальну працездатність.

Крім цього, важливо забезпечувати адекватну адаптацію робочих місць відповідно до вимог Держпраці, що включає встановлення тактильних орієнтирів, візуальних сигналізаторів та інших засобів, які полегшують орієнтацію та підвищують безпеку [2]. Реабілітаційно-спортивні заходи, що проводяться в Україні, слугують надійною основою для розробки виробничих фізкультурно-реабілітаційних програм, адаптованих до умов конкретного підприємства та особливостей працівників [1]. Впровадження таких програм не лише підвищує ефективність праці, а й сприяє збереженню здоров'я, соціальній інтеграції та психологічному благополуччю працівників із сенсорними вадами.

Висновки. Спеціальні фізкультурно-реабілітаційні програми для працівників із сенсорними вадами ефективно сприяють профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності та соціально-трудовій адаптації. Їхнє впровадження має здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей працівників та вимог чинного законодавства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про реабілітаційно-спортивні заходи: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.02.2021 № 555.
URL:<https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>
2. Державна служба України з питань праці. Рекомендації роботодавцям щодо створення умов праці для осіб з інвалідністю. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/inspektsiia-pratsi-informuie-sim-korysnykh-rekomendatsii-robotodavtsiam-poklykanykh-spryiaty-dotrymanniu-prav-osib-z-invalidnistiu-na-robochomu-mistsi/>
3. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом людини в онтогенезі: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. 434 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0061568.pdf>