

### Список литературы

1. Агайари, А. Коррекция нарушений осанки у школьников 11-13 лет средствами адаптивной физической культуры : автореф. дис... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Азар Агайари ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма. – Москва, 2016. – 19 с.

2. Белозерова, Л. И. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности / Л. И. Белозерова, В. В. Клестов // Тезисы докладов IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, Ростов-на-Дону, 19-20 октября 2002 г. – Ростов-на-Дону, 2020. – С. 129.

3. Гилев, Г. А. Физическая культура в вузе - средство социальной защиты студенчества / Г. А. Гилев // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы межрегиональной науч.-практ. конф., Иркутск, 22-24 мая 2018 г. / редкол.: Р. Ф. Проходовская [и др.]. – Иркутск, 2008. – С. 31-33.

## ВОПРОСЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО, ТЕЛЕСНОГО И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Лескова А.В.**

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Строк А.Н.

**Актуальность.** В условиях современного социума, где доминируют высокие психоэмоциональные напряжения, дефицит физической активности и неблагоприятная экологическая обстановка, развитие ценностного отношения к здоровью превращается в центральную проблему для всех ступеней образования. Процесс валеологического воспитания, который представляет собой системную деятельность по передаче знаний о здоровье, формированию устойчивой мотивации к его сбережению и освоению навыков ЗОЖ, становится основополагающим элементом данной работы [1]. Его востребованность связана с сохраняющейся тенденцией к снижению уровня здоровья детей и подростков, что проявляется в увеличении случаев нервно-психических отклонений, патологий костно-мышечной системы и зрения. Особое значение в этой связи получает синтез валеологического подхода с физическим и телесно-ориентированным воспитанием, так как именно двигательная активность служит главным механизмом противодействия негативным эффектам гиподинамии, типичной для учащихся школ и вузов. Следовательно, всестороннее изучение

и модернизация методик формирования здоровьесберегающей культуры на всех образовательных этапах – от детского сада до университета – является важной научно-прикладной задачей.

**Цель.** Осуществить системное изучение сущности, особенностей и актуальных трудностей в сфере двигательного, телесного и валеологического воспитания в рамках разных звеньев образовательной системы (дошкольного, общего, специального, высшего, дополнительного) и определить оптимальные способы их гармоничного объединения.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач был применен набор теоретических методов: изучение и критический разбор научно-методической литературы и нормативной базы по проблемам физического и валеологического воспитания; классификация и синтез информации, содержащейся в современных исследованиях и учебно-методических разработках; сопоставительная оценка технологий, используемых на различных образовательных ступенях.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенное исследование дает возможность дифференцировать особенности и основные проблемы воспитания здоровьесберегающей культуры для каждого образовательного уровня.

1. Дошкольное образование: закладка базиса в игровой и познавательной деятельности. На этой стадии создается первооснова восприятия собственного тела и здоровья. Принципы валеологии внедряются в процесс познания окружающего мира и игровые формы активности, что согласуется с преобладанием наглядно-действенного мышления у дошкольников [1]. Ключевые цели предполагают выработку простейших знаний о строении человека, привитие основных гигиенических норм, обучение правилам безопасности и формирование позитивного отношения к движению [2]. Ведущим становится принцип целостности, объединяющий физическое благополучие с эмоциональным и нравственным становлением личности. Двигательное развитие обеспечивается за счет удовлетворения врожденной потребности в активности, где организованные формы (занятия) гармонично сочетаются со свободной игрой, гарантируя тем самым достаточный суточный объем движений (от 9000 до 15 000 шагов).

2. Общее и специальное образование: внедрение здоровьесберегающих принципов в обучение. В школьный период, характеризующийся ростом учебного давления и социальной адаптации, фокус смещается в сторону осознанного конструирования индивидуального здорового стиля жизни. Основные стратегии реализации включают:

- междисциплинарное включение знаний: разработка и преподавание специализированных курсов или тематических блоков, объясняющих фундаментальные категории «жизнь» и «здоровье» как высшие ценности, установление взаимосвязи в цепочке «организм – здоровье – среда обитания»;

- оздоровление образовательной среды: проектирование адаптивных учебных планов, коррекция психологического фона в коллективе, применение интерактивных педагогических техник, предупреждение перегрузок и формирования зависимостей;

- совершенствование двигательных компетенций: поддержание оптимального режима активности через систему уроков физкультуры, внеурочные спортивные занятия, физкультминутки. В специальном (коррекционном) образовании эти направления реализуются с обязательной адаптацией к индивидуальным возможностям учащихся.

3. Высшее образование: преодоление последствий гиподинамии и связь с будущей профессией. Физическое развитие студентов рассматривается как неотъемлемый компонент профессионального становления, решающий задачи укрепления организма, поддержания высокой работоспособности и нейтрализации негатива от сидячего образа жизни, сопутствующего учебе. Тем не менее, текущие исследования фиксируют серьезную проблему уменьшения количества обязательных часов по физической культуре и падения уровня ежедневной активности учащихся вузов, что провоцирует снижение функциональных кондиций, рост тревожности и рисков для здоровья. Приоритетной задачей становится отказ от унифицированных программ в пользу дифференцированных и персонализированных методик, нацеленных на воспитание внутренней потребности в систематических самостоятельных тренировках и следовании нормам ЗОЖ.

4. Дополнительное образование: синтез, коррекция и творческая самореализация. Данное направление обладает максимальной гибкостью для реализации индивидуального подхода. Оно выполняет коррекционно-компенсаторную роль, восполняя недостаток движения и возможностей для творчества, возникающий в рамках основного учебного процесса. Именно здесь эффективно апробируются инновационные интегративные методики, например, музыкально-валеологическое воспитание, где через привлечение музыкальных средств и ритмических упражнений параллельно достигаются цели физического развития, эмоциональной стабилизации и эстетического воспитания.

### **Выводы:**

1. Физическое, телесное и валеологическое воспитание образуют целостную сквозную систему. Ее наполнение и инструментарий должны динамически изменяться: от закладки элементарных представлений о ЗОЖ в раннем детстве через их осмысление и принятие в школьные годы к персонализированному и профессионально-прикладному использованию в студенческий период.

2. К основным системным проблемам относятся: отсутствие целостности и слабая преемственность между образовательными этапами; уменьшение доли практико-ориентированных форм двигательной активности,

особенно в высшей школе; недостаток комплексных междисциплинарных проектов, объединяющих заботу о физическом, психическом и духовном благополучии.

3. Наиболее перспективными векторами совершенствования признаны: увеличение валеологического компонента в программах всех образовательных ступеней; внедрение новейших здоровьесберегающих и цифровых технологий для отслеживания состояния и индивидуализации траекторий; создание и реализация сквозных учебно-методических комплексов, обеспечивающих непрерывность процесса формирования культуры здоровья на протяжении всего жизненного пути личности.

### Список литературы

1. Шрамченко, Н. В. Проблемный вопрос физического воспитания студентов вузов / Н. В. Шрамченко // Молодой ученый. – 2024. – № 27 (526). – С. 308-311.

2. Консультация для педагогов «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста» // Инфоурок. – URL: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-valeologicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta-3323537.html> (дата обращения: 12.12.2025).

## ПРОФИЛАКТИКА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Лунцевич А. И.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Олешкевич Р.П.

**Актуальность.** В работе проведен анализ современных подходов к профилактике и физической реабилитации пациентов со сколиозом. Основное внимание уделено консервативным методам, играющим ключевую роль в стабилизации деформации: лечебной физкультуре (ЛФК), лечебному плаванию и ношению корсета Шено. Подробно рассмотрены принципы составления индивидуальных реабилитационных программ в зависимости от степени тяжести и типа искривления позвоночника. Дается описание принципов составления индивидуальных комплексов упражнений в зависимости от степени тяжести заболевания. Представлен анализ ключевых методов консервативного лечения, направленных на формирование мышечного корсета и стабилизацию состояния пациента.

Сколиоз – трёхплоскостная деформация позвоночника, которая локализуется в грудном, шейном или поясничном отделе, считается одной из самых распространенных болезней позвоночника [1]. В настоящее время