



Педагогіка  
школи

УДК 37.016:613.8:  
616.721



**В'ячеслав  
СВІНІНОВ**

Президент вертебрально-оздоровчого центру Євмінова

Директор школи, ліцею, гімназії № 1 2018

Передрук статті  
(див. наш ж-л:  
2012, №3, С. 38-39).

# ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ТА ВИКРИВЛЕНЬ ХРЕБТА

## на профілакторі Євмінова в умовах ШКОЛИ

*Висвітлено проблему порушення постави, сколіотичних деформацій хребта у дітей шкільного віку і методи її вирішення за допомогою програми «Постава», яка розроблена центром Євмінова. Викладено умови можливого обстеження дітей будь-якого навчального закладу і надання їм допомоги.*

Сьогодні як ніколи спостерігається різке зниження фізичної активності (10 % від фізіологічної потреби) у підлітків, яке пов'язане зі зміною способу життя

– надмірне захоплення телевізором, комп'ютером. А ще відсутність пропаганди здорового способу життя засобами масової інформації, неналежні умови для занять фізичною культурою та спортом призводять до того, що **більше 90 % дітей мають порушення постави та сколіотичну деформацію хребта.**

За результатами обстеження спеціалістів ця проблема з віком прогресує: сколіоз спостерігається у 10 % дітей 1-4 класів, у 5-8 класах вже 30 %, а в 9-11 класах понад 40 % (Схема 1).

За динамікою зрозуміло, що це не вроджені, а набуті деформації. Тому можна означити такі **основні причини виникнення викривлень хребта:**

- слабкість м'язового корсета через низький рівень фізичної активності;

- тривале перебування в неправильній позі (до цього може призвести занадто висока або низька парта, улюблена поза з опорою на одну руку або сидіння на одній підбірній нозі);
- погане освітлення в класі.

50 % і більше свого активного часу діти проводять у школі. Батьки дуже часто бувають зайняті на роботі і не можуть приділяти багато уваги дітям або просто вважають, що школа відповідальна не тільки за навчання дітей, але й за рівень їх здоров'я. Тому все частіше директори шкіл замислюються над цим питанням і шукають ефективних методів оздоровлення учнів.

Для виявлення порушень, а також для профілактики і лікування порушень постави та початкових форм викривлення хребта центром Євмінова була розроблена **програма „Постава“** (див. вріз).

*Метод дозволяє визначити:*

- вид порушення постави;
- наявність чи відсутність викривлень хребта й місце його локалізації;
- деформацію ніг і положення тазу;

- динаміку розвитку викривлення і ефективність його лікування.
- Переваги методу:*
- легкий у використанні;
- дозволяє отримати максимально повну графічну інформацію про стан хребта в сагітальній та фронтальній площині;
- дає можливість обстежувати дитину необмежену кількість разів без шкоди для здоров'я;
- дозволяє доступно і зорво пояснити батькам і дитині суть проблеми;
- отримані дані дають можливість розділити дітей на групи за видами викривлення для подальшої роботи з ними.

**Які кроки необхідно зробити, щоб організувати обстеження?** Для початку і в першу чергу потрібне бажання батьків і школи займатися цією проблемою, оскільки державна програма в найближчий час, ми переконані, працювати не буде.

Школа має надати приміщення і організувати процес обстеження. Бажано, щоб це був безперервний потік школярів. Приблизний час обстеження одного класу (30 учнів) – година. Це 120-150 дітей за один навчальний день. При такому графіку роботи школу можна обстежити за тиждень.

Обробка результатів проводиться в центрі Євменова і видається через деякий час батькам на батьківських зборах.

Після отриманих результатів школа повинна виділити викладача для проведення занять на профілакторах. Організація навчального процесу лишається повністю за школою. *Центр Євмінова надає необхідне обладнання і персонал для проведення обстеження:*

- команда з 2–3 лікарів;
- фон, підставка для обстежуваного, картки та інше;
- повні дані обстеження видаються директору школи після обробки всієї інформації;
- заповнюються і роздаються щоденники здоров'я кожному школяру з індивідуальною програмою занять;
- проводиться майстер-клас для викладачів, які будуть працювати зі школярами.

Отже, *центр Євмінова готовий надати допомогу усім зацікавленим у здоров'ї дітей, як батькам, так і педагогам.*

Схема 1 **Динаміка сколіозу у школярів залежно від класу**



## Від редакції

### НАЙПРОСТІШИЙ СПОСІБ БУТИ ЗДОРОВИМИ БАТЬКАМ І ДІТЬМ

**Методика Євмінова** – методика лікувальної фізкультури (кінетотерапії) для лікування, відновлення і профілактики захворювань хребта в будь-якому віці, запатентована, медично вивчена й затверджена Міністерством охорони здоров'я України.

Багато уваги спеціалісти Центру Євмінова приділяють розробці й упровадженню Дитячих Програм. Для виявлення порушень постави і сколіотичних деформацій хребта у дітей та підлітків, а також для профілактики і лікування порушень постави та початкових форм викривлення хребта центром Євмінова була розроблена програма «Постава», яка включає в себе:

- спеціально сконструйований тренажер для занять за методикою – „Профілактор Євмінова”;
- щоденник здоров'я для школярів для визначення завдань і контролю фізичного навантаження;
- фотокомп'ютерне обстеження учнів шкіл з метою виявлення патологій хребта для подальшої розробки програми проведення занять та ін.

Спеціалісти Центру Євмінова постійно працюють над удосконаленням послуг. Результатом такої роботи стало започаткування нової послуги: *On-line кабінет*, яка допоможе людям з будь-якої точки планети, де є Інтернет-зв'язок, отримати консультацію спеціалістів Центру Євмінова.

Більш детально з методикою Євмінова та її результатами можна ознайомитися за статтями нашого журналу, а саме:

Євмінов В., Куделя І. Програма профілактики і корекції порушень постави та викривлень хребта на профілакторі Євмінова в умовах школи. – 2010. – №1. – С. 56–59.

Корольов Ю. Упровадження здоров'язберігаючих технологій. – 2010. – № 5. – С. 156–157.

**Зі статті Юрія Корольова**, директора школи № 25 м. Києва:

*«У СЗШ № 25 урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання школяра. Заняття на профілакторі Євмінова вчителі фізкультури включають в основну частину уроку. Тривалість занять 5–10 хвилин.*

*Це дозволяє за відносно короткий термін при мінімальних затратах значно знизити рівень захворюваності хребта і поліпшити стан здоров'я дітей, підлітків і дорослих».*