



Методические рекомендации по группам здоровья обучающихся для занятий физической культурой

Нормативные основания

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказ Минздрава РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» (приложение 3, 4).
4. Методические рекомендации. Москва 2012 год. «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской Академии медицинских наук.
5. Методическое пособие «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработано ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (д.м.н., проф. Поляев Б.А., д.м.н., проф. ПарастаевС.А.) ГБОУ ВПО СПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России (д.м.н., проф. Дидур М.Д.), СПбГВФД Комитета по здравоохранению г. Санкт-Петербурга (д.м.н., проф. Данилова-Перлей В.И.), Комиссией по спортивно-му праву Ассоциации юристов России (к.м.н., доц. Выходец И.Т.).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».
9. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса

физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

10. Методические рекомендации «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе» (письмо Министерства здравоохранения СССР от 22 февраля 1980 г. № 08- 14/1-14)
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Организационные и методические рекомендации по двигательной активности учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья

3 группы здоровья	Организационные рекомендации	Методические рекомендации
1-я основная	Учебная, спортивная и трудовая деятельность организуется без каких-либо ограничений по общей программе физического воспитания и с выполнением контрольных нормативов. Рекомендуемые дополнительные занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях.	
2-я подготовительная	Относятся к группе риска и требуют повышенного внимания врачей. Необходимо обеспечение систематического обследования	Проведение закаливания, диетотерапии, соблюдение рационального питания дня и двигательного режима. Занятия по общей программе физического воспитания, но с возможной задержкой сдачи соответствующих нормативов. Рекомендуемые занятия в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки, прогулки, игры и спортивные развлечения.

		Участие в соревнованиях – за дополнительным разрешением врача
3-я специальная	Систематический врачебный контроль, дополнительные специально организованные занятия физическими упражнениями	Двигательный режим обеспечивается с соблюдением показаний к занятиям. Особое внимание обратить на восстановление после выполнения упражнений, обеспечение оздоровительного воздействия на нарушенные функции. Рекомендовано увеличение объема упражнений на восстановление дыхания, медленные темп выполнения, систематический контроль пульса и состояния. Занятия проходят по отдельной программе для специальных медицинских групп. Участие в спортивных соревнованиях ограничено
4-я	Постоянный врачебный контроль. Обычно обучение в специализированных школах соответствующей нозологии или санаторного типа	Двигательный режим имеет ограничения; специально организованный режим дня с удлиненным отдыхом и занятиями лечебной физкультурой. Занятия по отдельной программе для специальных учебных заведений соответствующего типа.
5-я	Постоянный врачебный контроль. Пребывание в	Двигательный режим имеет существенные

	лечебных учреждениях	ограничения; специально организованный режим дня с удлиненным отдыхом и лечебными процедурами. Занятия лечебной физической культурой индивидуализированы.
--	----------------------	---

Характеристика физкультурных групп

Основная

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относятся обучающиеся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности, с благоприятным типом реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, соответствующим возрасту и полу. Учащиеся основной медицинской группы занимаются в полном объеме по учебной программе физического воспитания школы; участвуют в занятиях спортом и любых других физкультурных мероприятиях, проводимых в школах. Им разрешаются подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности, сдача нормативов ГТО.

Подготовительная

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относятся дети, имеющие: – незначительные отклонения в состоянии здоровья; – отстающие от сверстников по физическому развитию и подготовленности; – относящиеся к группе риска по возникновению патологии; – имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Учащиеся подготовительной медицинской группы: – выполняют программу физического воспитания не полностью, а с ограничениями;

– сдают нормативы в факультативном, индивидуальном порядке;

– занимаются вместе с основной группой;

– не допускаются к занятиям спортом, и участию в соревнованиях.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях для учащихся подготовительной группы не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях. Подготовительная группа для ребенка означает, что он будет посещать занятия физкультурой вместе со всеми, соблюдая те ограничения, которые указаны в его справке. Лучше, если ребенок сам будет знать, какие именно упражнения на уроке физкультуры ему делать нельзя. По окончании срока действия справки, необходимо ее продление, либо ребенок автоматически окажется в основной группе. Занятия в подготовительной группе может рекомендовать врач-специалист по заболеванию ребенка. От него требуется сделать четкую запись с рекомендациями в отношении школьных занятий физкультурой в амбулаторной карте ребенка. Заключение КЭК для занятий в подготовительной группе не требуется, на справке достаточно одной врачебной подписи и печати поликлиники. Эту справку обычно выдает участковый педиатр на основании рекомендаций врача-специалиста. В справке указывается диагноз (только с согласия учащегося или родителей), срок на который рекомендуются занятия в подготовительной группе (на весь учебный

год, на полугодие, на четверть), и конкретные рекомендации, что 10 именно нужно ограничить ребенку при занятиях физкультурой (не разрешаются занятия физкультурой на улице или в бассейне, ребенок не допускается к соревнованиям или сдаче каких-то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.), указывается дата выдачи.

Специальная

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б». К специальным медицинским группам относят школьников с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок. Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого школьника, его заболевания и других показателей. В специальных медицинских группах занятия проводятся по особой программе, срок подготовки удлиняется, нормативы снижаются. В программу занятий включается лечебная физкультура. Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким учащимся требуется качественно иная двигательная активность. Специальные медицинские группы комплектуются из учащихся, для которых физическая нагрузка, получаемая на обычных уроках физкультуры, противопоказана или требует значительного ограничения (дети, которые имеют те или иные выраженные отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы: первичные или вторичные, на почве того или другого хронического заболевания или остаточных явлений после перенесенного острого заболевания). В эту группу входят школьники, больные ревматизмом в период ремиссии, если после очередной атаки прошло 6–12 мес., при нормальной картине крови и хороших объективных данных; дети после миокардита в связи с перенесенными острыми инфекционными заболеваниями; школьники с врожденными и приобретенными пороками сердца; дети с повышенным АД. В специальную медицинскую группу включают также школьников, страдающих другими заболеваниями, из-за которых в данное время необходимо значительно ограничить физическую нагрузку (после перенесенного туберкулеза, при значительном отставании в физическом развитии и отсутствии физической 11 подготовки, острых желудочно-кишечных заболеваниях с явлениями истощения, через 5–6 месяцев после гепатохолестистита, а также вирусного гепатита). К этой же группе относят школьников, для которых физическая нагрузка не представляет опасности, но они не могут заниматься по общей программе из-за дефектов опорно-двигательного аппарата, анкилозов, контрактур, резкой атрофии мышц, после травматических повреждений, хронического инфекционного полиартрита, сопровождающегося ограничением подвижности суставов; имеющие остаточные явления полиомиелита, а также выраженную деформацию позвоночника II–III степени и т. д.

Правила оформления справки для специальной медицинской группы:

1. диагноз указывается только с согласия подростка или родителей;
2. обязательно указывается срок действия справки; дата выдачи;
3. справка «проводится» комиссионно. То есть заверяется двумя подписями врачей, печатью лечащего врача и печатью детской поликлиники;
4. справка регистрируется в журнале учёта поликлиники.

К специальной группе «А» относятся:

– дети и подростки с отчётливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врождённые пороки развития в стадии компенсации) или временного характера;

– дети и подростки в таком физическом развитии, которое не мешает выполнять обычную учебную работу, но не требует ограничения физических нагрузок. Особенности проведения занятий в специальной группе А:

- занятия оздоровительного характера по специальным программам, согласованными с органами здравоохранения и утверждёнными директором;
- занятия проводятся под руководством учителя, окончившего специальные квалификационные курсы; – на занятиях значительно ограничены упражнения на быстроту, упражнения акробатические и силовые;
- широко используются дыхательные, корригирующие и общеразвивающие упражнения, а также подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости занятий, качеству выполнения комплексов, упражнений (домашних заданий), умению и навыкам элементов ЗОЖ, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

К специальной группе «Б» относятся дети и подростки, имеющие значительные стойкие отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии декомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть как нормотонический, так и патологический. Основная форма проведения занятий – лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий – индивидуальная.

Особенности занятий в специальной группе «Б»:

- рекомендуются занятия ЛФК в отделениях поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера – не в школе! – успеваемость оценивается так же, как в подгруппе «А».

Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического тестирования по итогам учебной четверти, полугодия, учебного года.

Освобождение от уроков физкультуры

Полное освобождение школьников от занятий физкультурой может носить только временный характер. Освобожденными могут быть дети, не посещающие школу из-за значительных патологических отклонений в здоровье, обучающиеся дома. Временное освобождение от занятий или их ограничение бывают необходимыми после перенесения острых и обострения хронических заболеваний. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями в этих случаях определяются строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния систем организма школьника. В практике врачебного контроля при определении сроков возобновления занятий физическими упражнениями после острых и инфекционных заболеваний пользуются ориентировочной схемой (табл.

Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями)

Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний Одним из важных факторов медико-педагогического контроля является соблюдение сроков возобновления учащимися занятий физкультурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм. Данные сроки определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени вызванных этим функциональных нарушений). Принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные особенности.

Изменение медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой в течение учебного года

Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром школы по представлению преподавателя по физической культуре на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и ФП. При положительной динамике показателей возможен перевод из специальной медицинской группы «А» в подготовительную и из подготовительной медицинской группы в основную. При неадекватности физической нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося следует перевести из основной в подготовительную, или из подготовительной в специальную медицинскую группу «А».