

ЛЬВОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОЮЗОВ
ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР
МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ ПО ВНЕДРЕНИЮ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И КОМПЛЕКСА ГТО

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
И ГРУПП КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**
(Методические рекомендации)

ЛЬВОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОЮЗОВ
ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР
МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ ПО ВНЕДРЕНИЮ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И КОМПЛЕКСА ГТО

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ГРУПП
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

(Методические рекомендации)

нений, то есть все то, что при этом диагнозе следует исключить. Преподаватель физического воспитания, занимаясь с основной группой, не в состоянии постоянно ограничивать этих детей от выполнения указанных упражнений, а многие просто не знают, что таких упражнений делать нельзя.

К сожалению, много оговорок следует сделать и к специальным медицинским группам.

В существующих рекомендациях нет четких указаний (особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы) о регламенте физического воспитания, объективной оценке адекватности физической нагрузки) определение пульсовой стоимости отдельных упражнений, целого урока, пульсовой стоимости восстановления). Нам представляется неправильным всех сердечных больных выделять в одну группу. Разный подход должен быть при недостаточности митрального клапана и стеноза, болезни миокарда и врожденных аномалиях развития, к детям, перенесшим операции на сердце. В одном случае пульсовый режим не должен переходить границ 110—120 ударов в минуту, в другом — 140—160 ударов. Нет четких указаний о целесообразности использования тех или иных средств физического воспитания для этой категории детей на отдельных этапах их тренировки и лечения.

Таким образом, из приведенных примеров видно, что многие вопросы методического плана физического воспитания детей и подростков в группе корригирующей гимнастики и в специальной методической группе, нуждаются в совершенствовании, что побудило нас написать настоящие рекомендации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ГРУПП КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Комплектование группы

а) Группы следует подбирать примерно равного возраста (допустима разница 2—3 года), одного пола. Это не относится к детям дошкольного возраста — 1—4 классов;

б) в группы корригирующей гимнастики следует включать детей с начальными формами сколиоза любой этиологии, детей, имеющих сколиотическую осанку — асимметрия треугольников талии, плеч, очень слабое физическое развитие. Значительные зигитальные искривления — грудной кифоз, поясничный лордос (при наличии очень слабого физического развития и мышечного валика в поясничном отделе позвоночника при наклоне туловища вперед).

2. Какие упражнения следует исключать при решении задач коррекции

1. Упражнения в исходном положении сидя — большая нагрузка на позвоночник, одна из причин торзии тел позвонков.

2. Упражнения в висе — перекладина, кольца, гимнастическая стенка. Висовые упражнения способствуют перерастягиванию растянутаго позвоночника, что тоже способствует торзии тел позвонков.

3. Различные упражнения со значительным сотрясением позвоночника — прыжки, соскоки с большой высоты и др. Ассиметричные упражнения.

3. Какие задачи следует решать в группах корригирующей гимнастики

1. Воспитание рефлекса правильной осанки.

2. Создание и укрепление естественного мышечного корсета и коррекции позвоночника. Тренировка и укрепление аппарата кровообращения, дыхания и других органов и систем.

4. Формы занятий и применяемые средства при решении задач коррекции

1. Основной формой занятий в группах корригирующей гимнастики является урок (45 минут). Урок состоит из трех разделов: а) подготовительная часть — 8—10 мин.

В этой части урока решается задача воспитания рефлекса правильной осанки. Укрепление и тренировка основных мышечных групп, разогревание организма и подготовка к основной части урока.

Средства — ходьба обычная, ходьба с движением рук, медленный и умеренный бег, ходьба в затрудненных условиях опоры — гимнастическая скамейка, ходьба с предметом на голове, как средство воспитания рефлекса правильной осанки. Упражнения без предметов и упражнения с предметами.

б) Основная часть — 25—30 мин.

Задача: создание естественного мышечного корсета, коррекция позвоночника.

Средства — упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка). Упражнения у снарядов (гимнастическая стенка, зеркало). Упражнения могут быть как динамические, так и статические. Статические упражнения лучшим образом способствуют созданию естественного мышечного корсета. Статические упражнения следует исключать, если в группе есть дети, у которых имеются заболевания сер-

дечно-сосудистой системы. Упражнения, в основном, выполняются в исходных положениях лежа на спине, животе и стоя на четвереньках. Общее количество упражнений в этой части урока — 16—20 (каждое упр. повторяется 8—10 раз).

в) заключительная часть урока — 5 минут.

З а д а ч а: привести организм в относительно спокойное состояние. Еще раз обращается внимание на воспитание рефлекса правильной осанки. Домашнее задание.

Кроме основной формы занятий (урока) корригирующей гимнастики, таким детям обязательно дома один или два раза в день — утром и вечером — по 10—15 мин. выполнять упражнения основной части урока, в основном, для мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса.

Если есть возможность, 2—3 раза в неделю заниматься лечебным плаванием (стиль «басс»), по 20—30 мин. В этот день урок корригирующей гимнастики может быть исключен.

Не следует увлекаться частой сменой упражнений. Полная смена упражнений обычно происходит через 2—3 месяца, потом можно возвращаться к тем же упражнениям.

Длительность занятий при диагнозе — сколиоз 1 ст. — от 3 до 5 лет. Эффективность лечения определяется сравнением рентгеновских снимков (сигитальной плоскости в положении стоя) через каждый год. Стабилизацию процесса также следует рассматривать, как положительный эффект лечения. В летнее время (время школьных каникул) следует обратить внимание на оздоровление ребенка и рекомендовать основное внимание обратить на домашнее задание и плавание, если есть водоем, река, море.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

(заболевания сердечно-сосудистой системы)

1. Комплектование группы.

При комплектовании групп для занятий, в первую очередь, несомненно, ставится диагноз, учитывается клиническое состояние, степень анатомического поражения, адаптационные возможности. И, конечно следует помнить о возрасте и о поле. Это не относится к школьникам 1—4 классов.

Заболевания миокарда (ревматические миокардиты, миокардиострофия другой инфекционной этиологии), недостаточность митрального клапана в состоянии компенсации, врожденные пороки сердца и другие врожденные аномалии без признаков недостаточности, кардиотонзиллярный синдром (ревматич. этиологии, при прочих разных условиях) соблюдая время с момента начала заболе-

вания — С. В. Хрушев «Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников» 1980 г. стр. 164—166), — можно комплектовать в одну группу.

Другая группа — комбинированные пороки с преобладанием стеноза, дети, перенесшие оперативное вмешательство по поводу пороков сердца. Многие назначения в этой группе должны решаться строго индивидуально, так, как некоторым детям этой группы показаны занятия лечебной физкультурой.

2. Что следует исключать в занятиях с этой группой детей:

а) статические упражнения; б) упражнения в быстром темпе; в) упражнения без контроля дыхания; г) упражнения на быстроту и выносливость, особенно в первый год занятий, а для второй группы — вообще.

3. Задачи физического воспитания.

1) Тренировка аппарата кровообращения.

2) Тренировка аппарата дыхания (грудного и брюшного).

3) Укрепление и развитие мышечного аппарата.

4) Восстановление и развитие координационных качеств.

5) Развитие и дальнейшее совершенствование физических качеств.

4. Формы занятий и применяемые средства физического воспитания.

Здесь как и в группах корригирующей гимнастики, основной формой занятий является урок. Продолжительность — от 30 до 45 мин. Кроме урока этим детям обязательно домашнее задание 10—15 мин. типа утренней гимнастики. Занятия носят общеоздоровительный характер. Темп выполняемых упражнений — медленный и средний, обязательно с контролем дыхания. В каникулярное время (летом) — дозированная ходьба, терренкур, плавание, гигиеническая гимнастика.

Основными средствами физического воспитания являются упражнения без предметов и упражнения с облегченными предметами (палки легкого веса, набивные мячи, малого веса гантели — 300—500 гр), специальные дыхательные упражнения с акцентом грудного и брюшного дыхания, дозированная ходьба, терренкур — ходьба с определенным углом подъема, плавание, лыжи, коньки, фигурное катание, велосипед, медленный бег (бег трусцой).

Для первой группы сердечно-сосудистых больных пульсовый режим на первом году занятий — от 100 до 140 уд. в мин. Нагрузка на пульсе 140 уд. в мин. допускается не более 20% всего времени урока.

Для второй группы занятия проводятся на пульсе 90—110 уд. в мин. на первом году занятий, причем 110 уд. в мин. не более 20% времени урока. На втором году занятий для первой группы пульсовый режим 120—150 уд. в мин. (150 уд. в мин. 10—15% времени

урока). Для второй группы 100—120 уд. в мин. (120 уд. в мин до 20% времени урока).

Пульс 100 и более ударов в минуту в спокойном состоянии является временным противопоказанием к занятиям физическим воспитанием.

Очень важно, чтобы через 3—5 мин. после занятий пульс восстановился и общее состояние было удовлетворительным.

Следует помнить, что больные первой группы после 2-х—3-х лет занятий могут быть переведены в подготовительную и даже в основную медицинскую группу с соответствующим пульсовым режимом. Такие дети становятся практически здоровыми и могут переносить значительные физические нагрузки. Врачебный контроль за физическим воспитанием этой группы детей обязателен. Врач должен контролировать физиологическую кривую урока, плотность занятий, определять пульсовую стоимость отдельных упражнений и урока в целом.

Ниже приводится описание упражнений с различных исходных положений, без предметов и с предметами.

Упражнения подобраны, в основном, для групп корректирующей гимнастики. Эти упражнения можно использовать и для детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, исключая статистические позы. Кроме этого, этим детям не только можно включать упражнения из исходного положения сидя, но для второй группы даже нужно.

Приводится два приложения:

Примерные показания для назначения медицинской группы и сроки начала занятий после перенесенных заболеваний — С. В. Хрущев «Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников» — Москва, «Медицина», 1980 г.

Содержание упражнений	Методические указания
2	1
1. Ходьба обычная	Следить за правильной осанкой 15 сек
2. Ходьба на носках	Руки на пояс или вверх 15 сек
3. Ходьба на пятках	Руки за голову или назад в «замок» 15 сек
4. Ходьба на внешнем ходе стопы	Руки на поясе 15 сек
5. Ходьба в полуприседе	Руки на пояс, спина ровная
6. Ходьба с высоким подниманием коленей	Руки согнуты в локтях, ладони вместе между лопатками 15 сек
7. Ходьба с захлестыванием голени	Руки за голову или вверх 15 сек
8. Спортивная ходьба	
9. Ходьба с остановками по команде	С сохранением правильной осанки 15 сек

10. Исходное положение — основная стойка 1—2 подняться на носки, руки вверх, вдох 3—4 и.п. — выдох	Следить за дыханием, руки через стороны вверх 8—10 раз
11. И.П. — руки перед грудью, ноги на ширину плеч 1—2 отвести лопатки назад, вдох 3—4 и.п. — выдох	Свести лопатки 8—10 раз
12. И. П. — то же 1—2 пружинистые отведения согнутых в локтях рук назад 3—4 пружинистые отведения прямых рук вверх — в стороны	Дыхание произвольное Движения прямыми руками — выполнется ладонями наружу 8—10 раз
13. И.П. — руки к плечам, ноги на ширине плеч 1—2 круговые движения в плечевых суставах вперед 3—4 круговые движения в плечевых суставах назад	Дыхание произвольное 8—10 раз
14. И.П. — руки в стороны, кисти сжаты в кулаки 1—2 круговые движения в плечевых суставах вперед 3—4 круговые движения в плечевых суставах назад	Дыхание произвольное Движения в плечевых суставах должны быть короткими 8—10 раз
15. И.П. — основная стойка 1—2 пружинистые движения рук дугами вверх 3—4 пружинистые движения рук дугами вниз	Дыхание произвольное 8—10 раз
16. И. П. — полунаклон вперед, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Имитация плавания стилем брасс. Упр. № 16 повторить	Дыхание произвольное Голову не опускать 15 сек.
17. И.П. — основная стойка 1 — руки вверх, подняться на носки — вдох 2 — руки за голову, опуститься на полную ступню, выдох 3 — счет 1, вдох 4 — и.п., выдох	Следить за дыханием 8—10 раз
18. И.П. — основная стойка 1 — подняться на носки, руки в вверх, ладонями внутрь, вдох 2—3 — присед, выдох 4 — и.п.	Следить за дыханием и правильной осанкой. Приседать на носках спина ровная 6—8 раз

- | | |
|---|---|
| <p>19. И.П. — руки на пояс.
1 — присед
2 — руки вперед
3 — руки в стороны
4 — и.п. 2</p> | <p>Дыхание произвольное.
Приседать на носках,
спина ровная 6—8 раз</p> |
| <p>20. И.П. — основная стойка, палка
внизу
1—2 подняться на носки, палка
вверх, вдох
3—4 и.п. — выдох</p> | <p>Палка хватом на ширине
плеч. Следить за дыха-
нием. Тянуться вверх 8—19 раз</p> |
| <p>21. И.П. — то же
1 — подняться на носки, палка
вверх, вдох
2 — палка на лопатки, опустить
на полную ступню, выдох
3 — счет 1, вдох
4 — и.п., выдох</p> | <p>Следить за дыханием 8—10 раз</p> |
| <p>22. И.П. — ноги на ширине плеч,
палка внизу
1—2 — полунаклон вперед, палка
вверх
3—4 — и.п.</p> | <p>Голову не опускать,
смотреть вперед 8—10 раз</p> |
| <p>23. И.П. — ноги на ширине плеч,
палка сзади внизу
1—2 — отвести палку назад
3—4 — и.п.</p> | <p>Палка хватом сверху.
Руки в локтях не згибать,
в поясничном отделе не
прогибаться 8—10 раз</p> |
| <p>24. И.П. — то же
1—2 — полунаклон вперед, отвес-
ти палку назад
3—4 — и.п.</p> | <p>Голову не опускать,
смотреть вперед,
палку отводить до
уровня лопаток 8—10 раз</p> |
| <p>25. И.П. — палка вертикально, ноги
на ширине плеч
1—3 — полунаклон вперед
4 — и.п.</p> | <p>Хват руками за верх-
ний конец, держать 3 сче-
та. Голову не опускать 8—10 раз</p> |
| <p>26. И.П. — основная стойка, палку
внизу
1—4 — приседая, палку вверх
5—8 — и.п.</p> | <p>Приседать на носках,
колени развести, спи-
ну держать ровно 6—8 раз</p> |
| <p>27. И.П. — палка сзади внизу
1 — приседая, палку под колени
2 — руки вперед
3 — руки в стороны
4 — и.п.</p> | <p>Приседать на носках,
спину держать ровно 6—8 раз</p> |

1	2
28. И.П. — палка на лопатках 1—3 — медленный присед 4 — и.п.	Палку хватом на ширине плеч. Голову не опускать; спину стараться удерживать вертикально 6—8 раз

Упражнения с резиновым мячом или медболом

29. Ходьба по кругу с мячом на голове а) руки на поясе 15" б) руки вверх 15" в) на носках 15"	На голову кладут «бублик», а потом мяч резиновый или медбол (1 кг)
30. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове	Следить за правильной осанкой, ходить по узкой части скамейки
31. Перешагивание через гимнастические палки или мячи (набивные мячи) с мячом на голове	Следить за правильной осанкой
32. И.П. — спиной к стенке с мячом на 1—4 — присесть, руки вперед 5—8 — и.п.	Приседая, разводить колени, затылок, лопатки и ягодичная область скользят вдоль стенки 6—8 раз
33. То же, на шаг от стенки	Спина ровная 6—8 раз
34. Ходьба по кругу с мячом в руках: а) перед собой б) вверх в) на лопатках	Следить за правильной осанкой. Лопатки свести, руки согнуть в локтях 1'

Упражнения возле гимнастической стенки

35. И.П. — спиной к гимнастической стенке. Принять правильную осанку	Затылок, лопатки, ягодичная обл. икроножные мышцы касаются стенки 8—10 раз
36. И.П. — то же. Шаг от стенки, сохранить правильную осанку	8—10 раз
37. И.П. — то же, руки на пояс 1—3 — подтянуться на носки 4 — и.п.	Сохранить это положение 8—10 раз
38. И.П. — то же 1—2 — расслабиться 3—4 — принять правильную осанку	Расслабить мышцы спины, плечи, мышцы шеи, «уронить» голову 8—10 раз

- | 1 | 2 |
|---|---|
| 39. И.П. — то же
1—4 — присед, руки вперед
5—8 — и.п. | Приседая, разводите колени, затылок, лопатки и ягодичная обл. скользят вдоль гимнастической стенки
6—8 раз |
| 40. То же на шаг от стенки | 6—8 раз |
| 41. И.П. — лежа на спине.
Руки согнуть в локтях, кисти прижать к полу, ладони кверху.
1—2 — поднять голову, носки на себя
3—4 — и.п. | Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Лопатки прижать к полу. Руки не поднимать
8—10 раз |
| 42. И.П. — то же
1—2 — прижать поясничную область к полу
3—4 — и.п. | Лопатки и руки прижать к полу
8—10 раз |
| 43. И.П. — то же — руки в стороны ладонями кверху
1—2 — согнуть ноги в коленях, прижать к животу, выдох
3—4 — разогнуть, вдох | Поясничный отдел прижать к полу. Разгибать ноги медленно. Руками помогать прижимать колени к животу
8—10 раз |
| 44. И.П. — то же — руки вдоль туловища
1 — согнуть ноги
2 — разогнуть вперед — вверх
3 — согнуть ноги
4 — и.п. | Дыхание произвольное. Разгибать ноги под углом 45%. Поясничную область прижать к полу
8—10 раз |
| 45. И.П. — то же
1—2 — руки вверх, вдох
3—4 выдох | 4—6 раз |
| 46. Имитация езды на велосипеде. | Имитируем движение педалей велосипеда вперед и назад 2 серии по 15" |
| 47. И.П. — то же
Скрестные движения поднятых ног (поперечные ножницы), | Ноги держать под углом 45°. Поясничную область прижать к полу 2 серии по 15" |
| 48. И.П. — то же
Продольные ножницы. | |
| 49. И.П. — руки вверх
1—2 — поднять ноги, коснуться кистями колен, выдох
3—4 — и.п., вдох | Голову не поднимать, колени не сгибать
8—10 раз |

1	2
50. И.П. — то же 1—2 — махом рук вперед, сесть	Голову не поднимать, колени не сгибать 8—10 раз
51. И.П. — руки в стороны 1—2 — приподнять грудной отдел, свести лопатки, вдох 3—4 — и.п., выдох	Не прогибаться в по- ясничном отделе 8—10 раз
52. И.П. — то же 1—2 — поднять таз 3—4 — и.п.	Колени не сгибать. Опирается на пятки и лопатки. В поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз
53. И.П. — руки в стороны, ноги со- гнуты в коленях 1—2 — поднять таз 3—4 — и.п.	Стопы ног вместе, не подниматься. В пояс- ничном отделе не про- гибаться 8—10 раз

Упражнения возле гимнастической стенки

54. И.П. — лежа на спине, руки хва- том за нижнюю рейку гимнасти- ческой стенки 1—2 — согнуть ноги в коленях, прижать к животу, выдох 3—4 — и.п., вдох	Руки хватом на ширине плеч. 8—10 раз
55. И.П. — то же 1—2 — поднять ноги 3—4 — и.п.	Дыхание произвольное. Поясничную обл. прижать к полу 8—10 раз
56. И.П. — руки за голову, ноги под нижней рейкой гимнастической стенки 1—2 — сед 3—4 — и.п.	Дыхание произвольное 8—10 раз

Упражнения с гимнастической палкой

- | | |
|---|--|
| 57. И.П. — лежа на спине, палка
вверху
1—2 — поднять палку вперед,
выдох
3—4 — и.п., вдох | |
| 58. И.П. — то же
1 — поднять палку
2 — и.п.
3 — поднять ноги
4 — и.п. | |

1	2
59. И.П. — то же 1—2 — поднимать палку и ноги 3—4 — и.п.	Посничный отдел прижать к полу. Голову не поднимать. Коснуться палкой колен 8—10 раз

Упражнения с медболом

60. И.П. — лежа на спине, медбол вверх 1—2 — поднять медбол вперед 3—4 — и.п.	Поднять медбол до вертикального положения 8—10 раз
61. То же, но медбол захватить стопами	Руки вдоль туловища. В поясничном отделе не прогибаться. Лопатки прижать к полу 8—10 раз
62. То же, но с одновременным подниманием рук с медболом и ног	Медболом коснуться колен 8—10 раз
63. То же, но с одновременным подниманием рук и ног с медболом, захваченным стопами 8—10 раз	Кистями коснуться колен. Голову не поднимать 8—10 раз
64. То же, но с одновременным подниманием медбола руками и захваченного стопами	

На животе

65. И.П. — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1—2 — поднять голову и плечи 3—4 — и.п.	Смотреть прямо. Лопатки соединить. В поясничном отделе не пригибаться. 8—10 раз
66. И.П. — то же. 1—2 — руки вперед, вверх 3—4 — и.п.	В поясничном отделе не прогибаться смотреть прямо. Можно выполнять упр. с движением рук в стороны или назад. (ладонной поверхностью кнizu) 8—10 раз
7. Имитация плавания стилем брас	
67. Имитация плавания стилем брасс.	Движение выполняется сначала только руками. Вторая серия — только ногами. Третья — одновременно и руками и ногами. 3 серии по 15"

1	2
68. И.П. — то же 1—2 — поднять ноги 3—4 — и.п.	Движение выполнять, прижимая грудную клетку к полу. Колени пола не касаются. Ноги ровные 3—10 раз
96. И.П. — то же 1—2 — поднять руки и ноги («лодочка») 3—4 — и.п.	В поясничном отделе не прогибаться. Ноги ровные 8—10 раз
70. И.П. — то же 1—2 — поднять голову и плечи, руки назад в «замок» ноги под- нять («рыбка») 3—4 — и.п.	Свести лопатки 8—10 раз
71. Скрестное движение ногами (по- перечные «ножницы»)	Грудной отдел прижать к полу 2 серии по 15''
72. Продольные «ножницы»	„
73. И.П. — то же. 1 — поднять руки и ноги 2 — развести их 3 — счет 1 (свести) 4 — и.п.	Смотреть прямо 8—10 раз

Упражнения возле гимнастической стенки

74. И.П. — лежа на животе спиной к гимнастической стенке, руки за голову 1—2 — поднять голову и плечи 3—4 — и.п.	Смотреть прямо. В поясничном отделе не прогибаться. Живот касается пола. Свести лопатки 8—10 раз
--	--

Упражнения с гимнастической палкой.

75. И.П. — лежа на животе, палка на лопатках 1—2 — поднять голову и плечи 3—4 — и.п.	Смотреть прямо. Лопатки соединить. В поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз
76. И.П. — палка вперед 1—2 — поднять палку 3—4 — и.п.	Смотреть прямо. В поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз
77. И.П. — палка на пояснице 1—2 — поднять палку, голову, плечи 3—4 — и.п.	„ 8—10 раз

1	2
78. И.П. — палка вперед 1—2 — поднять палку и ноги 3—4 — и.п.	Смотреть прямо. В поясничном отделе не прогибаться Ноги прямые 8—10 раз
79. И.П. — палка вперед. 1—3 — поднять палку вперед—вверх, скрестное движение ногами (поперечные «ножницы») 4 — и.п.	Грудной отдел прижать к полу. Смотреть прямо 2—3 серии по 15"
80. И.П. — то же 1—3 — поднять палку вперед, вверх продольные «ножницы»	..
81. И.П. — палка вертикально Перехваты рук.	Палка хватом за нижний конец гимнастической палки. Локти не сгибать. В поясничном отделе не прогибаться. Смотреть прямо. Перехватывать палку до 1.3 8—10 раз

Упражнения с медболом

82. И.П. — лежа на животе, медбол на лопатки. 1—2 — поднять голову и плечи 3—4 — и.п.	Голову не опускать, руки согнуты в локтях. Лопатки соединить. Локти в стороны. 8—10 раз
83. И.П. — медбол вперед 1—2 — поднять медбол вверх 3—4 з и.п.	Голову не опускать 8—10 раз
84. И.П. — руки под подбородок, мяч между стоп 1—2 — поднять медбол 3—4 — и.п.	Грудной отдел прижать к полу. Ноги прямые. В пояснице не прогибаться
85. То же с одновременным подниманием медбола руками и между стоп.	Голову не опускать. В поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз
86. И.П. — медбол на пояснице 1—2 — поднять голову, плечи, мяч 3—4 — и.п.	Упражнение усложняется подниманием ног (колени не сгибать) В поясничном отд. не прогибаться 8—10 раз
87. И.П. — лежа на животе друг против друга. Перекачивание мяча партнеру. Ловля мяча.	Мяч в согнутых перед собой руках. Сохранять приподнятое положение

88. И.П. — то же.
Перебрасывание мяча партнеру.
Ловля мяча.

головы и плеч 2—3 серии по 15''

Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью. Ловить мяч в приподнятом положении головы и плеч.

Упражнения на гимнастической стенке

89. И.П. — лежа на животе вдоль гимнастической скамейки.
Подтягивание двумя руками.

Хват за края скамейки — на вытянутые руки. Сгибая локти скользить вдоль скамейки. 3 подтягивания — отдых 15''

90. То же на наклонной плоскости

Один конец скамейки закреплен на гимнастической стенке. 3 подтягивания, отдых 15''. Упражнение повторить

91. И.П. — колено-кистевое
1—2 — сед на пятки, выдох
3—4 — и.п., вдох

Выполняя сед, руки от пола не отрывать. Смотреть прямо 8—10 раз

92. И.П. — то же
1—2 — сед на пятки, руки отвести назад, ладонями вниз
3—4 — и.п.

Свести лопатки, спина ровная, смотреть прямо 8—10 раз

93. И.П. — колено-кистевое упор носками
1—2 поднять таз
3—4 и.п.

Спина ровная, в поясничном отделе не прогибаться. Голову не опускать 8—10 раз

94. И.П. — колено-кистевое
1—2 — сгибание в локтевых суставах
3—4 — и.п.

Кисти повернуты пальцами друг к другу. Сгибание в локтях — до касания грудью пола. Голову не опускать в поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз

95. И.П. — то же
Ходьба на четвереньках

4 шага вперед, 4 шага назад 2 — 3 сеанса

96. И.П. — сед на пятках, ролик вперед на полу. Движение роликом вперед и назад

Ролик между колен. Движение роликом выполняется по прямой.

1	2
<p>97. И.П. — то же Движение ролика вперед и назад</p>	<p>Движение ролика от тупого угла между бедром и голенью. Поднять таз. Смотреть прямо. В поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз</p>
<p>98. И.П. — то же Движение ролика вперед и назад</p>	<p>Движение ролика до касания грудью пола. В поясничном отд. не прогибаться. Смотреть прямо. 8—10 раз</p>
<p>99. И.П. — то же Движение ролика вперед и назад</p>	<p>Движение ролика до положения лежа на животе и обратно. Смотреть прямо. В поясничном отделе не прогибаться 8—10 раз</p>

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья детей и подростков

1	Медицинские группы			
	2	3	4	5
	основания	подготовительная	специальная	Занятия лечебной физической культурой
1. Поражение мышцы сердца				
а) реконвалесценция после перенесенного ревматического миокардита	Назначается при общем хорошем состоянии здоровья, через два года после приступа	Назначается не ранее чем через год после приступа при отсутствии клинических признаков поражения сердца и приступов	Назначается не ранее чем через 8—10 мес. по окончании приступа при отсутствии явлений, свидетельствующих об активности процесса или недостаточности кровообращения..	Назначается в остром периоде и в первые месяцы по окончании острого приступа.
б) миокардиодистрофия инфекционно - токсического происхождения	Назначается при хорошем общем состоянии через 12 мес. после окончания острого периода	Назначается не ранее чем через 6 мес. при отсутствии клинических признаков поражения сердца	Назначается с начала посещения школы (учебного заведения)	
2. Поражения клапанного аппарата сердца				
а) недостаточность митрального клапана	Не назначается	Назначается не ранее чем через два года по стихании активного ревматического процесса, при хорошей реакции на	Назначается не ранее чем через 10—12 мес. по окончании острого и подострого эндокардита при отсут-	Назн. в первые месяцы после острого периода, а при недостаточности

1	2	3	4	5
<p>в) митральный стеноз поражения аортального клапана, комбинированные клапанные пороки сердца</p>	Не назначается	<p>физическую нагрузку, после предварительных успешных занятий физическими упражнениями в специальной группе</p> <p>Не назначается</p>	<p>вни явлений активности ревматического процесса и недостаточности кровообращения</p> <p>Назначается строго индивидуально</p>	<p>кровообращения или признаках активности ревматического процесса постоянно</p>
<p>3. Врожденная сердечно - сосудистая патология. Врожденные пороки без цианоза и без признаков недостаточности кровообращения</p>	Не назначается	Не назначается	<p>Назначается при отсутствии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств</p>	<p>Назначается при наличии признаков перегрузки правого желудочка при гемодинамических расстройствах (решается строго индивидуально)</p>
<p>4. Послеоперационный период после хирургических вмешательств по поводу пороков сердца</p>	Не назначается	Не назначается	<p>Назначается строго индивидуально при условии предшествующих успешных занятий не менее одного года ЛФК</p>	<p>Назначается в до- и послеоперационном периоде в течение одного года после операции.</p>
<p>5. Кардиотонзиллярный синдром «угрожаемые по ревматизму»</p>	<p>Назначается после снятия с диспансерного учета</p>	<p>Назначается по истечении одного года после обострений болезненного процесса</p>	<p>Назначается при повторных частных стрептококковых заболеваниях и симптомах неяс-</p>	<p>Не назначается</p>

1	2	3	4	5
<p>6. Хроническая пневмония</p>	<p>При I стадии — назначается при длительной ремиссии в течение не менее одного года</p>	<p>При I стадии при ост-значается через 1—2 мес. после обострения при отсутствии остаточных явлений обострения</p>	<p>ных изменений со стороны сердца — сердцебиение, одышка, кардиалгия, систолический шум на верхушке — без изменений размеров сердца, с жалобами на боли в суставах.</p> <p>При I стадии при ост-точных явлениях обострения; при II стадии — через 1—2 мес. после обострения; при III стадии — при отсутствии явлений дыхательной и сердечно - сосудистой недостаточности, нормальной температуры не ранее чем через 1—2 мес. после обострения при условии предшествующих занятий ЛФК</p>	<p>Назначается в III стадии, а также во все стадии заболевания в течение 1—2 мес. после обострения</p>
<p>7. Бронхиальная астма</p>	<p>Назначается не ранее чем через 2 года после последнего приступа при хорошем состоянии здоровья.</p>	<p>Назначается не раньше чем через 1 год после последнего приступа при отсутствии вторичных изменений в легких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических нагрузках</p>	<p>Назначается при отсутствии явлений дыхательной недостаточности в покое, если приступы протекают не тяжело и бывают не чаще 1—2 раза в год. Занятия строить с учетом методики лечебной физкультуры при этом заболевании.</p>	<p>Назначается при частых приступах, вторичных изменениях в легких при явлениях дыхательной или сердечной недостаточности.</p>

1	2	3	4	5
а) лобэктомия и сегментарная резекция легкого	Не назначается	Назначается через год после операции при нормальном течении послеоперационного периода при отсутствии рецидивов заболевания, явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности при хорошей адаптации на занятиях в специальной группе или в кабинете лечебной физкультуры	Назначается через 4—6 мес. после операции при нормальном течении послеоперационного периода, при отсутствии дыхательной или сердечно-сосудистой недостаточности, при наличии удовлетворительной адаптации к физической нагрузке, а также при отсутствии рецидивов заболевания	После лобэктомии или сегментарной резекции легкого при течении послеоперационного периода следует рекомендовать занятия в кабинете лечебной физкультуры по месту жительства в течение не менее 4—6 мес.
б) удаление легкого	Не назначается	Не назначается	Занятия в этой группе допустимы не ранее чем через год при условии нормального течения послеоперационного периода, отсутствии заболевания явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, при условии хорошей переносимости занятий лечебной физкультурой	Занятия лечебной физкультурой по месту жительства следует настоятельно рекомендовать сразу после выписки из стационара в течение года
8. Туберкулез легких	Назначается при туберкулезной интоксикации без очаговых по-	Назначается при благоприятном текущем послеоперационном очаговом процессе и отсутствии	Назначается при благоприятно текущем и компенсированном или субкомпенсированном	Решается индивидуально

1	2	3	4	5
9. Хронический гастрит, энтерит, колит	<p>ражений и отсутствии признаков острого процесса и дыхательной недостаточности</p> <p>Не назначается</p>	<p>дыхательной недостаточности (вне обострений)</p> <p>Назначается при хорошем общем состоянии</p>	<p>процессе и дыхательной недостаточности I степени</p> <p>Назначается при удовлетворительном общем состоянии, при отсутствии обострений в течение 6 мес.</p>	<p>Назначается при нерезко выраженных признаках истощения или интоксикации</p>
10. Язвенная болезнь	Не назначается	Не назначается	<p>Назначается не ранее чем через 1 год после окончания лечения устранившего клинические проявления болезни</p>	<p>Назначается при отсутствии кровоточивости или резких часто проявляющихся болей, вызывающих необходимость систематическом лечении</p>
11. Хронический нефрит, нефрозонофрит, пиелонефрит	Не назначается	Не назначается	<p>Назначается при компенсированной почечной функции вне периода обострения и при отсутствии существенных изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы</p>	<p>На период лечения временное прекращение занятий. Назначается при компенсированной почечной функции, вне периода обострений или при умеренном повышении АД (не выше 160—</p>

1	2	3	4	5
12. Гемофилия, болезнь Верльгофа, Шенлейна - Геноха	Не назначается	Не назначается	Не назначается	95 мм рт.ст. или при недостаточности кровообращения I степени Может быть назначена только при очень легких формах
13. Эндокринные забол. (гипертиреоз, сахарн. диабет, ожирение и др.)	Не назначается	Назначается при легких и незначительных нарушениях, если физическое развитие и работоспособность соответствуют возрасту	Назначается при умеренно выраженных нарушениях, влекущих за собой отставание в физическом развитии (минус !—26 или только значительное ожирение), массы тела минус 2—36 по сравнению с возрастными стандартами при отсутствии других эндокринных нарушений	Назначается при резких нарушениях
14. Отставание в физическом развитии при отсутствии эндокринных нарушений	Не назначается	Назначается при величинах роста и массы тела в пределах минус 26 (по сравнению с возрастными стандартами)	Назначается при наличии роста и массы тела значительно ниже возрастных стандартов (минус 26 и более)	Не назначается
15. Грыжа паховая, бедренная, аппендицит, переломы костей	Назначается не ранее чем через полгода, считая от возобновления	Назначается в течение полугода после возобновления занятий физическими упражнениями	Назначается в течение полугода после операции	Назначается в послеоперационном периоде

1	2	3	4	5
16. Сколиозы и нарушения осанки	<p>занятий после операционного вмешательства</p> <p>Назначается при сколиозах и нарушениях осанки, вызванных недостатками организации школьного и домашнего режима, желательными дополнительными к обычным урокам занятиями коррегирующей гимнастикой</p>	<p>в учебном заведении</p> <p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается при сколиозах с патологической этиологией после рахита, полиомиелита и др. Юношеский кифоз и некоторые др. нарушения осанки — по назначению врача-ортопеда</p>
17. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	<p>Назначается при отсутствии нарушений двигательных функций</p>	<p>Назначается при резко выраженных нарушениях двигательных функций</p>	<p>Решается индивидуально</p>	<p>Назначается при существенных нарушениях функций</p>
18. Остаточные явления и последствия закрытых травм черепа	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается при значительных нарушениях двигательных функций не ранее чем через год занятий в специальной группе</p>	<p>Назначается при значительных нарушениях двигательных функций</p>	<p>Назначается при значительных нарушениях двигательной функции</p>
19. Параличи, парезы, гиперкинезы после различных заболеваний	<p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Решается индивидуально</p>	<p>Рекомендуется систематические занятия лечеб-</p>

1	2	3	4	5
<p>ваний нервной системы (энцефалит, менингит, церебральные детские параличи, полиомиелит)</p> <p>20. Хронические заболевания верхних дыхательных путей</p>	<p>Назначается при отсутствии существенных нарушений носового дыхания</p>	<p>Назначается при умеренных нарушениях носового дыхания</p>	<p>Назначается при частых обострениях хронических заболеваний</p>	<p>ной физкультурой</p> <p>Не назначается</p>
<p>21. Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки</p>	<p>Противопоказаны занятия плаванием, а при частых обострениях и лыжами</p>	<p>Назначается при отсутствии нарушения функции слуха</p>	<p>Назначается при гнойных процессах</p>	<p>Не назначается</p>
<p>22. Аномалия рефракции</p>	<p>Менее ± 3 Д с остротой зрения 0,5 и выше без коррекции. При остроте зрения 0,5 и выше только с коррекцией</p>	<p>Менее ± 3 Д при остроте зрения ниже 0,5 с коррекцией. От ± 3 Д до ± 6 Д независимо от остроты зрения</p>	<p>± 7 Д и более независимо от остроты зрения. При наличии изменений глазного дна и помутнения стекловидного тела обязательно заключение офтальмолога</p>	<p>Не назначается</p>
<p>23. Заболевания слезистых путей сопровождающиеся слезоточением</p>	<p>Противопоказаны (или ограничены) занятия на воздухе</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой
после некоторых заболеваний и травм (от начала посещений школы)**

Наименование болезни	Сроки	Примечание
1	2	3
Ангина	2—4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обратить внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких-либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждения (лыжи, плавание и др.)
Острые респираторные заболевания	1—3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос.
Острый отит	3—4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются также упражнения, могущие вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты).
Пневмония	1—2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуются шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта) из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания).
Плеврит	1—2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгенологический контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.

1	2	3
Грипп	2—4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, так как при этом можно обнаружить отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, ¹ не выявленные при осмотре.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.).	1—2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием.
Острый нефрит	2—3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, так как они и при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов, и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за состоянием мочи.
Ревмокардит	2—3 мес.	Занятия разрешаются при условии санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений, свидетельствующих об активности процесса и недостаточности кровообращения. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса.
Гепатит инфекционный	6—12 мес. (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функциональных проб печени.
Аппендицит (после операции)	1—2 мес.	При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются строго индивидуально. В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающим нагрузки мышцам живота.

1	2	3
Перелом костей конечностей	3 мес.	Далее может быть частичное освобождение в зависимости от консолидации перелома и степени ограничения движений конечности. Не менее 3 мес. следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность.
Состояние мозга	2—12 мес. и более (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1—2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики.