



*Государственная образовательная
организация высшего профессионального
образования «Донецкий институт
физической культуры и спорта»*

Кафедра АФК



Ю.А. Гришун
к.мед.н., доцент

ЛЕКЦИЯ:

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ:
МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**



Донецк 2018

МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- Все учащиеся независимо от типа образовательных учреждений (школа, колледж, училище, вуз и др.), прежде чем приступить к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы:



- основную,
- подготовительную
- специальную.

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

- Учитывая индивидуальные особенности детей и подростков, во время занятий физическим воспитанием общепринятым является деление на группы здоровья по следующим критериям:
- степень функционирования основных систем организма;
- отсутствие или наличие хронических заболеваний;



- степень сопротивления неблагоприятным воздействиям;
- степень гармоничности физического развития;
- уровень физического развития.

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Всего в соответствии с критериями оценки здоровья различают 5 групп здоровья:

1. здоровые, у которых нет хронических заболеваний, их физическое развитие соответствует возрасту;

- без отклонений или с определенными незначительными отклонениями в состоянии здоровья, и с недостаточным физическим развитием;



ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

3. больные с хроническими заболеваниями, которые хорошо себя чувствуют и имеют достаточную работоспособность, или дети, у которых есть временные отклонения в состоянии здоровья, что требует ограничить физические нагрузки;

4. больные с хроническими заболеваниями, которые часто болеют и имеют пониженную работоспособность;



5. больные с хроническими заболеваниями, которые наблюдаются в специальных лечебных учреждениях.

ОСНОВНАЯ ГРУППА

- К **основной** медицинской группе при занятиях физической культурой целиком относится **группа здоровья I**, а также частично группа **здоровья II** (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим).



- Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще – функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

ОСНОВНАЯ ГРУППА ЗДОРОВЬЯ

- Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме, по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ, с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- Относятся дети *II группы здоровья*, имеющие отставание в физическом развитии, недостаточную физическую подготовленность, незначительные отклонения в состоянии здоровья.
- Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня.



- Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, **в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.**



- Педагогу необходимо подобрать комплекс упражнений, который не ухудшит общее физическое состояние.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

- К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, обучающиеся по обычной учебной программе, но имеющие противопоказания к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах.



- *(совпадает с 3-й и иногда 4-й группами здоровья)*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА



- *Чаще всего данную группу детей учителя физкультуры оставляют сидящими на лавочке, то есть полностью освобождают от урока физкультуры. Хотя такие дети больше всех остальных нуждаются в физических упражнениях, только подобранных специально для них. Полное освобождение от физических нагрузок не приносит пользы их здоровью.*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

- Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам, согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры – инструктора ЛФК, окончившего специальные курсы повышения квалификации.



- Для большей части школьников – *группа «А»* – занятия физкультурой должны строиться по специальным программам, с учетом характера и степени отклонения в состоянии здоровья и физического развития.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

- *Школьники СМГ не участвуют в общих уроках физкультуры.*
- *Для них организуются специальные занятия во внеурочное время.*
- *Занятия проводят специалисты физического воспитания под контролем медицинского персонала школы.*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

- Меньшая часть школьников – *группа «Б»* – не в состоянии справиться с физической нагрузкой для специальных медицинских групп и поэтому направляется на занятия ЛФК в поликлинику либо во врачебно-физкультурный диспансер.



- Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

- Подгруппа Б – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения объема и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести заболевания).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

- При улучшении состояния здоровья дети подгруппы Б могут быть по рекомендации лечащего врача переведены в подгруппу А.
- Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического тестирования по итогам учебной четверти, полугодия, учебного года.



Для проведения занятий в СМГ

- в одну группу объединяют учащихся с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- в другую – с нарушениями зрения и функциональными расстройствами нервной системы;



- в третью – с нарушениями функции ОДА (травматология и ортопедия).

При малочисленности групп их объединяют.

Для проведения занятий в СМГ

- *С учетом медицинских показаний, данных о физическом развитии и физической подготовленности в специальном учебном отделении принято комплектовать группы учащихся, численность которых не должна превышать 15-20 чел. на одного преподавателя.*



- В школе комплектование специальных групп проводится с учетом возраста, характера заболевания, физического развития и функционального состояния учащихся.



Для проведения занятий в СМГ

- В зависимости от возраста в одну группу объединяют школьников двух-трех классов:
- например, с 1-го по 3-й;
- с 4-го по 6-й класс;
- 7-го и 8-го;
- 9, 10 и 11-го классов.

В высших и средних специальных учебных заведениях (колледжах, училищах) комплектование происходит следующим образом

- Студенты с более тяжелыми заболеваниями выделяются в отдельную, *лечебную, группу*.
- Лечебная группа создается в тех вузах, где на кафедрах физического воспитания имеются специалисты по лечебной физкультуре и врач. Эта группа комплектуется из студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья.



- *Группа «А»* формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

- **В группу «Б»** зачисляются студенты с заболеваниями других внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы), нарушениями обменных процессов в организме.
- В эту же группу можно включить тех, кто имеет нарушения зрения (в основном это миопия, т.е. близорукость, от 5,0 до 7,0 D).



- Студенты с миопией имеют ограничения в выполнении прыжковых упражнений, упражнений, связанных с сопротивлением и натуживанием.

- К группе «В» можно отнести студентов с выраженными нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, с остаточными явлениями после параличей и парезов, после перенесенных травм верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием.



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СМГ

- укрепление здоровья;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;



- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СМГ



- освоение основных двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки, а при необходимости – ее коррекция;
- обучение правильному дыханию.



Занятия по физическому воспитанию в вузах осуществляются в следующих формах.

- Учебные занятия – 2 раза в неделю (в сетке учебного расписания) по 2 ч.
- Физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы).
- Массовые и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

*Занятия по физическому
воспитанию в вузах
осуществляются в
следующих формах.*



- Массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время: в выходные дни, в зимние и летние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики.

При проведении занятий преподаватель должен учитывать следующие особенности организма этого контингента:

- недостаточную физическую подготовленность,
- низкий уровень функциональных возможностей
- небольшую приспособленность к физическим нагрузкам.



- Занятия со специальными группами в школах проводятся во внеурочное время – 2 раза в неделю по 45 мин или 3 раза в неделю по 30 мин.



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



№ группы	Организационные рекомендации	Методические рекомендации
1 группа основная	<p>Учебная, спортивная и трудовая деятельность организуется без каких-либо ограничений по общей программе физического воспитания и с выполнением контрольных нормативов.</p> <p>Рекомендуемые дополнительные занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях.</p>	
2 группа подготовительная	<p>Относятся к группе риска и требуют повышенного внимания врачей. Необходимо обеспечение систематического обследования.</p>	<p>Проведение закаливания, диетотерапии, соблюдение рационального режима дня и двигательного режима. Занятия по общей программе физического воспитания, но с возможной задержкой сдачи соответствующих нормативов.</p> <p>Рекомендуемые занятия в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки, прогулки, игры и спортивные развлечения. Участие в соревнованиях — по дополнительным разрешениям врача.</p>

<p>3-я специальная</p>	<p>Систематический врачебный контроль, дополнительные специально организованные занятия физическими упражнениями.</p>	<p>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, медленный темп выполнения, систематический контроль пульса и состояния. Занятия проходят по отдельной программе для специальных медицинских групп. Участие в спортивных мероприятиях ограничено.</p>
<p>4 группа здоровья</p>	<p>Постоянный врачебный контроль. Обычно обучение в специализированных школах соответствующей нозологии или санаторного типа.</p>	<p>Двигательный режим имеет ограничения; специально организованный режим дня с удлинённым отдыхом и занятиями лечебной физической культурой. Занятия по отдельной программе для специальных учебных заведений соответствующего типа.</p>

Группа	Организационные рекомендации	Методические рекомендации
5 группа	<p>Постоянный врачебный контроль. Пребывание в лечебных учреждениях.</p>	<p>Двигательный режим имеет существенные ограничения; специально организованный режим дня с удлинённым отдыхом и лечебными процедурами. Занятия лечебной физической культурой индивидуализированы.</p>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

