

ОГРАНИЧЕНИЯ

Заболевания		Ограничения
ХРОНИЧЕСКИЕ		
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)		упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, приложением максимальных усилий, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений. (Раздел программы «Легкая атлетика» (бег на выносливость)).
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)		упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкое ускорение темпа и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса. (Разделы программы «Легкая атлетика» (бег на выносливость), упражнения из раздела «Гимнастика»).
Заболевание почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)		недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростносиловой направленностью, переохлаждение тела, прыжки (Разделы программы «Лыжная подготовка», «Плавание», «Легкая атлетика» - прыжки, прыжковые упражнения)
Нарушения нервной системы		упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д. (Разделы программы «Спортивные игры» - при участии в учебных играх, «Гимнастика» при выполнении упражнений на ловкость)
Органы зрения		исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове. (Раздел программы «Гимнастика - акробатика, опорные прыжки, силовые упражнения в других разделах программы)
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта» желчного пузыря, печени		уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. (Разделы программы «Гимнастика» - акробатические упражнения, опорные прыжки, «Легкая атлетика» - прыжки, метания)
Искривление позвоночника		исключаются акробатические упражнения с повышенной сложностью
Заболевания	Сроки	Ограничения
ВРЕМЕННЫЕ		
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное обследование, следует обратить внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость, задержку дыхания, минимум в течение 6 месяцев. Не допускать переохлаждения организма при занятиях лыжной подготовкой и плаванием
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать переохлаждения, занятия лыжной подготовкой, плаванием, коньками временно исключить. При занятиях на воздухе дышать через нос
Острый отит	3-4 недели	Запрещено заниматься плаванием, противопоказаны водные виды спорта. Избегать переохлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключить упражнения, вызывающие головокружение (резкие повороты, перевороты, вращения)
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется использовать дыхательные упражнения, занятия плаванием, зимние виды спорта
Плеврит	1-2 месяца	Исключают на 6 месяцев упражнения на выносливость, с натуживанием. Рекомендованы занятия плаванием, гребля, зимние виды спорта. Систематический контроль врача-специалиста

Грипп	2-3 недели	Во время занятий необходимо наблюдение за реакцией со стороны сердечнососудистой системы на физическую нагрузку, для предотвращения патологии
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1-2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. При отрицательной реакции исключают на 6 месяцев упражнения на выносливость, силу, упражнения, связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 месяца	На весь период обучения в 00 запрещается выполнение упражнений на выносливость. Систематический контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений, свидетельствующих об активности процесса и недостаточности кровообращения. Перевод в специальную медицинскую группу на один год. Регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются строго индивидуально. В первое время не рекомендованы упражнения, связанные с натуживанием, прыжки, упражнения на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	В зависимости от консолидации перелома и степени ограничения движений конечности может быть частичное освобождение от физической нагрузки. В течение трех месяцев исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 месяцев и более (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение 1 мышц и связок	1-2 недели	Постепенное увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после оперативного вмешательства	Для посещения уроков физической культуры необходимо пройти курс занятий ЛФК