

Примерные сроки освобождения учащихся от занятий физическими упражнениями в зависимости от характера заболевания.

Воспаление легких (пневмония). Приступить к занятиям физической культурой можно через 14-18 дней после выздоровления, к тренировкам – через 20-22 дня, к соревнованиям – через 25-30 дней.

При тяжелых формах крупозного воспаления легких эти сроки увеличиваются на 2-3 недели.

В период выздоровления очень важно (особенно для детей, болеющих повторно), чтобы родители под контролем врача добивались наиболее полного восстановления нарушенных функций организма. Процесс выздоровления идет быстрее и полнее при строгом соблюдении режима дня, максимальном использовании свежего воздуха, полноценном питании. Следует широко применять также физические упражнения типа лечебной и дыхательной гимнастики, водные процедуры.

Острый катар верхних дыхательных путей. Приступить к занятиям физической культурой можно через 7-12 дней после выздоровления, к тренировкам – через 15-18 дней, к соревнованиям – через 20-24 дня.

После болезни необходимо избегать резких и особенно внезапных охлаждений верхних дыхательных путей, переохлаждения при занятиях плаванием, лыжным, конькобежным спортом. В зимнее время при занятиях на открытом воздухе обязательно дышать через нос.

Бронхит. Неосложненный бронхит заканчивается через 7-10 дней полным выздоровлением. Приступить к занятиям физической культурой можно через 7-12 дней после выздоровления; к тренировкам 15-18 дней; к соревнованиям – через 20-24 дня.

Профилактика: закаливание, повышение сопротивляемости организма с помощью правильного питания, продолжительного пребывания на свежем воздухе, применения водных процедур, своевременная профилактика и лечение бронхита, регулярные занятия физической культурой и спортом на свежем воздухе; оберегание детей от острых инфекционных заболеваний.

Плеврит (воспаление плевры). Приступить к занятиям физической культурой в школе можно через 14-16 дней после выздоровления, к тренировкам – через 20-24 дня, к соревнованиям – через 30-35 дней. В период восстановления противопоказаны упражнения на выносливость и связанные с напряжением.

Воспаление уха (острый отит). Болезнь протекает обычно от 4-6 дней до 2-3 недель, в зависимости от состояния организма ребенка, лечения и других причин.

Приступить к занятиям физической культурой можно через 14-16 дней, к тренировкам – через 20-25 дней, к соревнованиям – через 30-40 дней после выздоровления. При хронических воспалениях уха с прободением барабанной перепонки запрещаются занятия водными видами спорта.

Ангина. Начинать занятия физической культурой можно через 2-4 недели. До возобновления занятий школьнику необходимо пройти дополнительное медицинское обследование, проводимое школьным врачом или врачом районной поликлиники. При обследовании особое внимание уделяется состоянию сердечно-сосудистой системы и реакции сердца на физические нагрузки. При каких-либо жалобах на сердце (быстрая утомляемость, усталость, одышка, боли) из занятий исключаются на срок не менее полугодом упражнения на выносливость, а также упражнения связанные с задержкой дыхания. После ангины не допустимы охлаждения на уроках плавания, лыжной подготовки и пр.

ОРЗ (острые респираторные заболевания). Срок освобождения от занятий физической культурой – 1-3 недели. При возобновлении занятий следует избегать охлаждения. Лыжи, плавание, коньки, футбол на снегу, хоккей, кросс зимой на открытом воздухе могут быть временно исключены.

Грипп. Освобождение на 2-4 недели. После гриппа очень важно во время занятий вести наблюдение за реакцией организма на физическую нагрузку, так как они позволяют обнаружить функциональные отклонения, не выявленные у ребенка при осмотре его в состоянии покоя. Очень ценны поэтому уроки по обучению самоконтролю.

Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и т.п.). Освобождение на 1-2 месяца. Допуск к занятиям лишь после дополнительного исследования реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки (функциональные пробы). Исследования проводит школьный врач или врач районной поликлиники. При неблагоприятных изменениях сердечно-сосудистой системы срок освобождения продлевается не менее чем на полгода, причем исключаются упражнения на выносливость, силу и связанные с напряжением.

Острый нефрит. Освобождение на 2-3 месяца. Детям, перенесшим это заболевание, запрещаются упражнения на выносливость и плавание. При возобновлении занятий необходим регулярный контроль за содержанием в моче белка и клеточных элементов. Исследования проводятся в поликлинике не реже раза в месяц.

Ревмокардит. Занятия физической культурой запрещены в течение 2-3 месяцев. Затем не менее года ребенок занимается только в специальной медицинской группе. Обязателен регулярный контроль за реакцией ССС на физические нагрузки.

Инфекционный гепатит. В зависимости от течения и формы заболевания освобождение от занятий на 6-12 месяцев. При возобновлении занятий исключаются упражнения на выносливость.

Аппендицит (без осложнений). Освобождение от занятий на 1-2 месяца. При осложнениях сроки допуска к занятиям определяются строго индивидуально. При занятиях избегать напряжения, рывки, упражнений дающих значительную нагрузку на мышцы живота.

Временное освобождение от физкультуры девушек во время менструации. Запрещены плавание и упражнения на выносливость. Занятия физическими упражнениями не рекомендуются в первые дни, затем по самочувствию и с минимальной нагрузкой.

Итак, диапазон сроков освобождения от занятий физическими упражнениями очень широк – от 2-4 недель до 6-12 месяцев. Такие же параметры обозначаются и в справке. Практика подтверждает необходимость решать вопрос о допуске к занятиям физической культурой совместно со школьным врачом.