

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

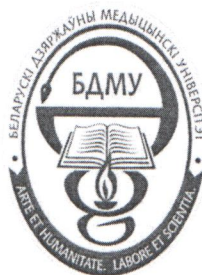
**Оздоровительная  
физическая культура молодежи:  
актуальные проблемы  
и перспективы**

**Материалы**

**III Международной научно-практической конференции**

**Часть 1**

**г. Минск, 11 – 13 апреля 2018 г.**



Минск БГМУ

2018

Можно с уверенностью констатировать тот факт, что в настоящее время уровень физической подготовленности школьников не всегда и не в полном объеме соответствует предъявляемым к ним требованиям. Принимая во внимание вышеизложенное, не вызывает сомнения необходимость дальнейшего повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию путем интенсификации учебного процесса, в том числе основанной на учете показателей ЧСС учащихся в проявлениях двигательных качеств и уровня их физической подготовленности в развитии выносливости.

Разработанные практические рекомендации выступают следствием экспериментальных исследований и опыта внедрения результатов этих исследований в практику физической подготовки школьников старшего школьного возраста в ЧОУ школе-интернате при Николо-Шартомском мужском монастыре в д. Клещевка Шуйского района. А полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности применяемой методики развития выносливости на основе программирования ЧСС при выполнении продолжительной беговой нагрузки в диапазоне 120-130 уд./ в мин.

#### Список литературы:

Павлюк Н.Б. Методика развития физической выносливости школьников разного возраста для подготовки к выполнению норм ГТО/ Н.Б. Павлюк - Научный журнал «Научный поиск». № 1, г. Шуя - 2017. С. 40-43.

### **НОРМАТИВНАЯ БАЗА НАЗНАЧЕНИЯ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ПАТОЛОГИЕЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ**

*Поболь-Солонко О.Л.,<sup>1</sup> Дечко Е.В.,<sup>2</sup>*

*Белорусский государственный медицинский университет,<sup>1</sup>*

*УЗ 10 городская детская клиническая поликлиника,<sup>2</sup>*

*Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация. В статье представлено распределение детей и подростков в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры и определены группы здоровья для диспансерного наблюдения в зависимости от тяжести и вида патологии органа зрения.*

*Ключевые слова: группы здоровья, группы физической культуры, патология органа зрения.*

Занятия физической культурой являются необходимой составной частью превентивных, реабилитационных, лечебных мероприятий для детей и подростков с поражением зрения. Представляется очевидным, что значение физкультурных занятий для детей с нарушением зрения даже более важно, чем для лиц с нормальным зрением.

Непременное условие для занятий физической культурой детей с нарушением зрения – это четкое определение противопоказаний, систематический врачебный контроль за состоянием органа зрения.

Существует множество классификаций видов физической нагрузки.

Все разнообразие видов физических нагрузок разделено на упражнения на растяжку, силовые, анаэробные, аэробные и смешанные.

Упражнения на растяжку – самый легкий вид тренировок. Делятся на динамическую (движения руками, наклоны, приседания) и статическую (фиксация в какой-либо позе на 1-2 минуты).

Силовые упражнения для укрепления и развития определенных групп мышц (работа на тренажерах со штангой, с гантелями)

В зависимости от режима получения энергии можно выделить 3 типа физической нагрузки:

1. Анаэробный режим работы, при котором энергообеспечение мышечной деятельности происходит без участия кислорода, приводит к росту мышечной массы (подъем тяжестей, бодибилдинг, бег на короткие дистанции), тренировки в режиме ЧСС более 180 ударов в минуту. Энергообеспечение с образованием молочной кислоты (лактата) в мышцах.

2. Аэробный режим работы – энергообеспечение мышечной деятельности с участием кислорода. Непосредственно влияет на уровень подкожного жира и общий вес жировой массы, развивает функциональное состояние ССС (бег, ходьба, лыжи, плавание, большинство видов аэробики). Нагрузка при частоте пульса 125-145 ударов в минуту. Конечными продуктами являются – вода и углекислый газ.

3. Работа в смешанном режиме

В зависимости от объема активной мышечной массы виды физических упражнений бывают региональные, локальные, глобальные.

В «Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры» [1] определено соответствующее состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков для каждой группы и допуски к учебным занятиям по физической культуре.

В основную группу для занятий физической культурой и спортом распределяются обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также обучающиеся с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Обучающиеся в основной группе допускаются к учебным занятиям по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» в полном объеме, подготовке и сдаче нормативов по физической подготовке, занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, клубах по

физической культуре и спорту, подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.

В подготовительную группу для занятий физической культурой и спортом распределяются обучающиеся с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Обучающиеся в подготовительной группе допускаются к учебным занятиям по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» согласно рекомендациям врача-специалиста, при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений.

К занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, клубах по физической культуре и спорту, подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях обучающиеся в данной группе допускаются индивидуально, после дополнительного медицинского осмотра и (или) обследования.

В специальную медицинскую группу для занятий физической культурой распределяются обучающиеся, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Обучающиеся в специальной медицинской группе допускаются к учебным занятиям по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» по специальным программам.

Обучающиеся в данной группе освобождаются от сдачи нормативов по физической подготовке и не допускаются к занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, клубах по физической культуре и спорту, подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.

В группу лечебной физической культуры распределяются обучающиеся, которые имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, препятствующие групповым учебным занятиям физической культурой.

Занятия лечебной физической культурой проводятся по индивидуальным программам медицинскими работниками, прошедшими специальную подготовку по лечебной физической культуре, в оборудованных для этих целей помещениях.

Занятия лечебной физической культурой могут быть рекомендованы обучающимся, распределенным в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы (после оперативных вмешательств и травм, некоторых острых заболеваний, при наличии отклонений в состоянии здоровья, требующих профессиональной коррекции). Длительность и форма занятий лечебной физической культурой (групповая, индивидуальная) определяются врачом лечебной физической культуры.

Обучающиеся, перенесшие острые или обострение хронических заболеваний, травмы, оперативные вмешательства, освобождаются от занятий физической культурой на срок, определяемый врачом-специалистом.

Перевод обучающегося из основной, подготовительной, специальной медицинской группы, группы лечебной физической культуры в другую в течение года осуществляется врачом-специалистом совместно с преподавателем по физической культуре после проведения дополнительного обследования и на основании данных о состоянии здоровья и физической подготовленности обучающегося.

В «Инструкции о порядке проведения диспансеризации» [2] определены группы здоровья и распределение обучающихся в соответствующие группы физической культуры:

группа риска - здоровые дети, имеющие в анамнезе факторы, формирующие риск развития хронических заболеваний: имеющиеотягощенный биологический, генеалогический или социальный анамнез, но не имеющие отклонений по всем остальным критериям здоровья; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические изменения, дети с аномалиями конституции и другими отклонениями в состоянии здоровья;

I группа здоровья - здоровые дети без отклонений в физическом и нервно-психическом развитии без функциональных отклонений, хронических заболеваний или пороков развития; дети, имеющие незначительные единичные морфологические отклонения, не влияющие на состояние здоровья и не требующие коррекции;

II группа здоровья - дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, отставание по уровню биологического развития); дети с дефицитом массы тела (масса менее  $M - 1\sigma$ ) или избыточной массой тела (масса более  $M + 2\sigma$ ); дети часто и (или) длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями; дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранении функций;

III группа здоровья - дети, имеющие хронические заболевания с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями; дети с физическими недостатками, с последствиями травм и операций, не ограничивающими возможности их обучения или труда, - при условии компенсации соответствующих функций и отсутствии признаков инвалидности;

IV группа здоровья - дети, страдающие хроническими заболеваниями с декомпенсацией функциональных возможностей организма, наличием осложнений основного заболевания, требующими постоянной терапии; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с нарушениями компенсации соответствующих функций и ограничением возможности обучения или труда; дети-инвалиды.

В таблице представлены нормы назначения групп по физической культуре с зрительной патологией.

Таблица – Назначение медицинских групп для занятий физической культурой при патологии органа зрения

Нозологические формы, коды МКБ-10	Группа здоровья	Группа по физкультуре
Q15.0 Врожденная глаукома	III	Подготовительная
H40-H42 Глаукома	III	Подготовительная
Q12.0 Врожденные аномалии (пороки развития) хрусталика	III	СМГ, подготовительная. После хирургического лечения - освобождение на 1 месяц
H26.0 - H28.0 Болезни хрусталика	III	СМГ, подготовительная. После хирургического лечения - освобождение на 1 месяц
C69 Злокачественные новообразования глаза и его придаточного аппарата C49.0 Злокачественные новообразования других типов соединительной и мягких тканей (века). C41.0 Злокачественные новообразования костей и суставных хрящей других и неуточненных локализаций (костей глазницы)	IV	СМГ, подготовительная. После хирургического лечения - освобождение на 1 месяц
A18.5 Туберкулез глаз	III	Подготовительная, освобождение от занятий в бассейне
H52.1 Миопия (миопия высокой степени - более 6 Д; миопия средней степени от 3,5 до 5,5 Д с изменениями глазного дна)	III	Подготовительная
H52.0 Гиперметропия (гиперметропия высокой степени - более 5,5 Д)	III	Подготовительная
H52.2 Астигматизм	III	Подготовительная

(более 3.0 Д)		
H52.7 Нарушение рефракции неуточненное (снижающие остроту зрения ниже 0,5 с коррекцией)	III	Подготовительная
H50.0 - H50.9 Другие формы косоглазия	III	Подготовительная
H49.0 - H49.9 Паралитическое косоглазие	III	Подготовительная
H53.9 Расстройство зрения неуточненное (амблиопия)	III	Подготовительная
H46 Неврит зрительного нерва H48.1, H48.8 Поражения зрительного (2-го) нерва и зрительных путей при болезнях, классифицированных в других рубриках	III	Подготовительная
H47.7 Болезни зрительных проводящих путей неуточненные (атрофия зрительного нерва)	III	Подготовительная
H48.8 Другие поражения зрительного нерва и зрительных путей при болезнях, классифицируемых в других рубриках (дистрофические и воспалительные заболевания зрительного нерва)	III	Подготовительная
H35 Другие болезни сетчатки. H36 Поражения сетчатки при болезнях, классифицируемых в других рубриках	III	Подготовительная
H33 Отслойка и разрывы сетчатки Q14.1 Врожденная аномалия сетчатки	III	СМГ, подготовительная. После хирургического лечения - освобождение на 6 месяцев
H10.4, H10.5 Конъюнктивит (хронический)	III	Подготовительная
H01.0 Блефарит (хронический)	III	Подготовительная
H16	III	Подготовительная

Кератит		
H20 Иридоциклит H22.0 Иридоциклит при болезнях, классифицируемых в других рубриках	III	Подготовительная
H30 Хориоретинальное воспаление H32 Хориоретинальные нарушения при болезнях, классифицируемых в других рубриках	III	Подготовительная
H04.9 Болезнь слезного аппарата неуточненная (хронический дакриоцистит)	III	Подготовительная. После хирургического лечения - освобождение на 1 месяц
S05 Травмы глаза и глазницы (последствия тяжелых повреждений глаз)	III	СМГ, подготовительная. После хирургического лечения - освобождение на 6 месяцев
H54.4 Слепота одного глаза Q11.1 Анофтальм	III	Подготовительная

#### Список литературы

1. «Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры» ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 38 МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОТ 9 июня 2014 г.

2. «Инструкции о порядке проведения диспансеризации», Постановление N 96 МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Республики Беларусь от 12 августа 2016 г.

### **ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ АНОМАЛИЯХ РЕФРАКЦИИ, ГЛАУКОМЕ**

*Поболь-Солонко О.Л.*

*Белорусский государственный медицинский университет,  
Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация. В статье прокомментированы особенности выполнения различных видов физических упражнений и движений на уроках физической культуры при аномалиях*