**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ**

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности де­тей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

**Основная медицинская группа.** В нее включают детей и подрост­ков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными от­клонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной про­граммой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

**Подготовительная медицинская группа.** В нее включают детей иподростков, имеющих незначительные отклонения в физическом раз­витии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую под­готовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражне­ний, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе прово­дятся совместно с основной группой по учебной программе; обе груп­пы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуж­даются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьни­ки данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных заня­тиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физи­ческой подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие фор­мы занятий.

**Специальная медицинская группа.** В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы дол­жны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными откло­нениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физи­ческой культурой (ЛФК).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показы­вают, что при многих заболеваниях (в периоды между приступами рев­матизма, при хроническом воспалении легких и др.) у школьников, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в орга­низме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учеб­ные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппа­рата (параличи, парезы и пр.), а также при более значительных откло­нениях в состоянии здоровья необходимы *занятия лечебной физичес­кой культурой.*

При определении медицинской группы для школьников с отклоне­ниями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выз­доровления или предупреждения обострений заболевания.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничи­вает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявле­ниями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблаго­приятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних ды­хательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переох­лаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невос­приимчивости организма к болезням) и активизации приспособитель­ных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в ос­новную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.