**СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой). Принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные особенности.

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых и инфекционных заболеваний представлены ниже. При этом была использована ориентировочная схема, составленная профессором Д.М.Российским и доцентом Д.М.Серкиным, с коррективами и добавлениями, внесенными профессорами В.К.Добровольским и Е.И. Янкелевич.

**Ангина** (катаральная, фолликулярная, лакунарная). Признаки выз­доровления: отсутствие воспалительных явлений в зеве (краснота, припухлость и пр.) и болей при глотании; нормальная температура не менее 2 дней; удовлетворительное общее состояние. Занятия физкультурой в школе можно начинать через 6-7 дней, тренировки — через 12-14 дней, участие в соревнованиях — через 20-22 дня. Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием в связи с опасностью резкого охлаждения тела.

**Ангина флегмонозная.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие болезненных явлений в зеве и шейных лимфатических узлах; нормальная температура не менее 7 дней; почти полное восстановление обычного веса тела. Занятия физкультурой — через 14-15 дней, тренировки — через 20-21 день, участие в соревнованиях — через 30-35 дней. При допуске к соревнованиям обращать особое внимание на состояние сердечнососудистой системы. Обязательно проведение функциональных проб.

**Аппендицит:** а) *острый.* Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие боли и напряжения брюшной стенки в области червеобразного отростка при ощупывании. Занятия физкультурой — через 7-10 дней, тренировки — через 14-18 дней, участие в соревнованиях — через 25-30 дней. Рекомендуется операция, так как нет гарантии против нового приступа;

б) *после операции.* Признаки выздоровления: хороший (безболезненный, подвижный) послеоперационный рубец; безболезненное напряжение мышц брюшного пресса. Занятия физкультурой — через 10-15 дней, тренировки — через 20-25 дней, участие в соревнованиях — через 30-40 дней. Следует ограничить прыжки, поднимание тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах.

**Бронхит острый, инфекционный. Острый катар верхних дыхательных путей.** Признаки выздоровления: удовлетворительное общее состояние; нормальная температура; отсутствие кашля; отсутствие хрипов в легких. Занятия физкультурой — через 6-8 дней, тренировки — через 10-12 дней, участие в соревнованиях — через 14-16 дней. Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений.

**Ветряная** **оспа.** Признаки выздоровления: удовлетворительное са­мочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; отсутствие болезненных явлений в области дыхательных путей, суставов и кожи. Занятия физкультурой — через 7-8 дней, тренировки — через 10-12 дней, участие в соревнованиях — через 16-18 дней.

**Острое воспаление придаточных полостей** носа (фронтит, гайморит). Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 14 дней; полное исчезновение болей и неприятных ощущений в пораженных областях. Занятия физкультурой — через 8-9 дней, тренировки — через 16-18 дней, участие в соревнованиях — через 20-25 дней. Необходимы особая осторожность на занятиях зимними видами спорта и постепенность при закаливании.

**Воспаление легких (катаральное и крупозное).** Признаки выз­доровления; удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 14 дней; отсутствие кашля; нормальные данные при аускультации и перкуссии. Занятия физкультурой — через 12-14 дней, тренировки — через 18-20 дней, участие в соревнованиях — через 25-30 дней. При затянувшемся катаральном воспалении и при тяжелых формах крупозного воспаления сроки увеличиваются на две-три недели.

**Гастроэнтериты** **и другие острые расстройства желудочно-**кишечного тракта. Признаки выздоровления: исчезновение всех болезненных явлений (боли, тошнота, поносы и пр.). Занятия физкультурой — через 2-3 дня, тренировки — через 5-6 дней, участие в соревнованиях — через 10-12 дней. Обращать особое внимание на строгое соблюдение режима питания.

**Грипп:** а) *катаральная, желудочно-кишечная и нервная формы, легкие и средней тяжести* (повышенная температура не более 4 дней, отсутствие резко выраженных местных явлений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 5 дней; полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов; удовлетворительный результат функциональных проб сердечнососудистой системы. Занятия физкультурой — через 4-5 дней, тренировки — через 6-8 дней, участие в соревнованиях — через 10-12 дней;

б) *более тяжелые формы* (повышенная температура более 5 дней, расстройства со стороны отдельных органов, а также резко выраженные явления общей интоксикации). Признаки выздоровления: удов­летворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; остальные признаки, как при легких формах гриппа; удовлетворительный результат функциональных проб сердечнососудистой системы. Занятия физкультурой — через 10-12 дней, тренировки — через 18-20 дней, участие в соревнованиях — через 30-40 дней. При допуске к соревнованиям обследовать сердечнососудистую систему и проводить функциональные пробы.

**Дизентерия.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальный стул не менее 15 суток; хороший аппетит; близкий к обычному вес; удовлетворительный результат функциональных проб сердечнососудистой системы. Занятия физкультурой — через 14-16 дней, тренировки — через 20-25 дней, участие в соревнованиях—через 30-35 дней. Необходим систематический контроль за самочувствием, деятельностью сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

**Дифтерия.** Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 15 дней; хорошее самочувствие; полное исчезновение болезненных явлений в области желез; отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой — через 30-35 дней, тренировки — через 40-50 дней, участие в соревнованиях — через 60-75 дней. Врачебное наблюдение в течение 2-3 месяцев. Систематический контроль за деятельностью сердца. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Обязательны контрольные анализы мочи.

**Корь.** Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 7 дней; нормальное функционирование кишечника; полное отсутствие сыпи на коже. Занятия физкультурой — через 14-16 дней, тренировки — через 20-21 день, участие в соревнованиях — через 25-30 дней.

**Малярия.** Признаки выздоровления; удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие увеличения селезенки. Занятия физкультурой — через 6-7 дней, тренировки — через 9-10 дней, участие в соревнованиях — через 14-16 дней. Особая осторожность на занятиях водными видами спорта и во время приема солнечных ванн. Обязателен повторный анализ мочи' после первых 2-3 тренировок.

**Воспаление почек (острый нефрит).** Признаки выздоровления: хорошее самочувствие; отсутствие отеков; отсутствие в моче белка и форменных элементов при трех повторных исследованиях через каждые 5 дней. Занятия физкультурой — через 30-35 дней, тренировки — через 40-50 дней, участие в соревнованиях — через 60-90 дней. Необходим систематический врачебный контроль. Обязательны повторные анализы мочи после 2-3 тренировок в течение двух-трех месяцев.

**Острые и подострые заболевания** (заразные и незаразные) **кожи и слизистых оболочек,** не вызывающие резких болезненных явлений или ограничения движений (чесотка, стригущий лишай и др.). Момент полного выздоровления устанавливается лечащим врачом-специалистом и характеризуется полным отсутствием проявления болез­ни и рецидивов в течение 8-15 дней. Занятия физкультурой — через 5-6 дней, тренировки — через 7-10 дней, участие в соревнованиях — через 15-20 дней.

**Острое расширение** сердца (вследствие спортивных или других напряжений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие одышки при движениях; восстановление нормальных размеров сердца, чистые, ясные тоны; удовлетворительный результат функциональных проб сердечнососудистой системы. Занятия физкультурой — через 30-45 дней, тренировки — через 60-75 дней, участие в соревнованиях — через 90-120 дней. Необходим систематический медицинский и педагогический контроль (в кабинете врача и на занятиях физкультурой).

**Отит** (острый). Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 5 дней; отсутствие болезненных явлений. Занятия физкультурой — через 14-16 дней, тренировки — через 20-25 дней, участие в соревнованиях — через 30-40 дней. Необходима особая осторожность на занятиях плаванием.

**Плеврит:** а) *сухой.* Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 20 дней; удовлетворительное самочувствие; отсутствие болезненных симптомов в области легких и бронхов; восстановление обычного веса. Занятия физкультурой — через 14-16 дней, тренировки — через 20-24 дня, участие в соревнованиях — через 30-35 дней. Рекомендуется закаливание. Избегать простуды.

б) *экссудативный.* Признаки выздоровления: отсутствие признаков выпота в плевре. Занятия физкультурой — через 40-50 дней, тренировки — через 60-80 дней, участие в соревнованиях — через 90-105 дней. Рекомендуется закаливание. Избегать простуды.

**Ревматизм острый.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 30 дней; полное отсутствие деформаций и болей в суставах при движениях; отсутствие болезненных явлений в области сердца. Занятия физкультурой — через 6-8 месяцев, тренировки — через 1-1,5 года, участие в соревнованиях — через 2-2,5 года. Через 3-4 месяца возможны занятия лечебной гимнастикой в специальных группах. Необходимы особая осторожность и постепенность тренировки. Если болезнь протекает в зимнее время, желательно не начинать тренировку до лета.

**Сотрясение мозга.** Признаки выздоровления; удовлетворительное самочувствие; полное отсутствие головных болей и головокружений, как в спокойном состоянии, так и при движении (не менее 15 дней); нормальные рефлексы. Занятия физкультурой — через 20-25 дней, тренировки — через 30-40 дней, участие в соревнованиях — через 60-90 дней. Исключаются в течение полугода тренировки, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки на лыжах, футбол и др.), а также занятия боксом.

**Скарлатина.** Признаки выздоровления: удовлетворительное само­чувствие; нормальная температура не менее 20 дней; полное отсутствие шелушения кожи; отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой — через 30-40 дней, тренировки — через 50-60 дней, участие в соревнованиях — через 75-80 дней. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Обязателен анализ мочи перед началом тренировки и после одного из первых занятий**.**

В этом разделе ряд заболеваний не указан (например, некоторые болезни легких, сердца, печени, остаточные явления полиомиелита, последствия различных травм и др.). Для решения вопроса о допуске к занятиям физкультурой учащихся, перенесших тяжелые заболевания*,* школьным врачам рекомендуется в каждом конкретном случае консультироваться со специалистами.

В заключение необходимо отметить, что всякое обострение туберкулезной интоксикации требует временного освобождения от занятий Физическими упражнениями до полного выздоровления. При заболеваниях уха, глаз, нервной системы, опорно-двигательного аппарата вопрос о возобновлении занятий решается врачами-специалистами.

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой учащимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (с начала посещения школы) представлены в таблице

