

Некоторые ограничения и противопоказания к физическим упражнениям

Перечень заболеваний	Ограничения и противопоказания	Методические указания к проведению занятий
Заболевания органов кровообращения		
Миокардиты хронические, миокардиодистрофия. Кардиосклероз при отсутствии аритмии сердца	Значительные физические нагрузки	Упражнения выполнять без труда, следить за состоянием усталости. Переутомление недопустимо
Недостаточность митрального клапана	Значительные физические нагрузки	Упражнения несложные, выполняются ритмично, в медленном темпе, с привлечением различных групп мышц
Тромбофлебит хронический	Занятия в группе противопоказаны	Под наблюдением врача ЛФК
Гипертоническая болезнь I стадии без особых жалоб	Исключить наклоны туловища, резкие движения и значительные физические нагрузки	Легкие, упражнения без статических усилий, без повышения грудного давления
Заболевания органов дыхания		
Эмфизема легких, хронические бронхиты, пневмосклероз, бронхиальная астма	Значительные нагрузки, напряжения, общее переохлаждение, резкая смена температуры	Изучать дыхательные упражнения (дыхательную гимнастику), глубокое дыхание, удлиненный выдох
Заболевания органов пищеварения		
Хронические желудочно-кишечные заболевания. Гастрит, язвенная болезнь (в стадии ремиссии)	Значительные нагрузки и напряжения, резкое изменение температуры окружающей среды	Рекомендуемые упражнения общеразвивающего характера, в основном направлены на укрепление мышц пресса и активизацию кровообращения в брюшной полости

Перечень заболеваний	Ограничения и противопоказания	Методические указания к проведению занятий
Нарушение обмена веществ		
Ожирение	Резкое выполнения упражнений со значительным напряжением	Медленно увеличивать амплитуду выполнения упражнений. Использовать упражнения с палками, набивными мячами, на гимнастической стенке. Умеренная аэробная нагрузка
Сахарный диабет	Значительные физические и нервно-эмоциональные нагрузки	Выполнять упражнения без усталости и переохлаждения. В группе вести индивидуальные наблюдение за состоянием и самочувствием ученика
Болезни нервной системы		
Функциональные и заболевания нервной системы	Высокоэмоциональные занятия с элементами соревнований, бокса, фехтования; упражнения на снарядах, с палками, булавами	Простые упражнения без сложно координационных движений, в медленном темпе. Аутогенная тренировка
Заболевания органов зрения		
Снижение остроты зрительные	Резкие упражнения, перегрузки. Исключить сотрясения тела (прыжки, подскоки, соскоки)	Упражнения выполнять в среднем темпе. Во время отдыха использовать упражнения на зрительном тренажере
Нарушение осанки		
Любые нарушения	Упражнения с нагрузками на позвоночник, прыжки	Общеукрепляющие упражнения, упражнения с палкой, плавание