

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства охорони
здоров'я України
та Міністерства освіти
і науки України
20.07.2009 № 518/674
Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України
17 серпня 2009 р.
за № 773/16789

ІНСТРУКЦІЯ

про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури

1. Медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (далі - навчальний заклад) проводиться в установленому законодавством порядку.
2. Медичний працівник навчального закладу на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою (додаток 1).
3. Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їх батьки.
4. Наказом директора навчального закладу списки учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються на поточний рік і доводяться до відома вчителів (викладачів) фізичної культури, класних керівників.
5. На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформлює Листок здоров'я, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять (додаток 2).
6. У разі необхідності зміни щодо групи заносяться в Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.
7. Визначення гармонійності та рівня фізичного розвитку учнів проводиться з використанням стандартів фізичного розвитку.
8. Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи дітей визначаються в амбулаторно-поліклінічних закладах медичним працівником, результати проби вносяться до амбулаторної карти та довідки про дозвіл відвідування навчального закладу з визначенням групи для занять на уроках фізичної культури.
9. Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробю Руфьє (додаток 3).
10. Показання для проведення проби Руфьє після перенесеного гострого захворювання визначає лікар-педіатр або сімейний лікар залежно від особливостей індивідуального розвитку та перебігу хвороби.
11. У разі визначення зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи за відсутності клінічних проявів хвороби проводиться додаткове обстеження відповідного спеціаліста зі зміною групи для занять на уроках фізичної культури.
12. До спеціальної групи також відносять учнів, які мають дефекти опорно-рухового апарату і не можуть займатися за загальною програмою.
13. Після перенесення гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими для організму наслідками.
Оцінювання у цей період проводиться згідно з навчальними програмами груп.

14. За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для занять фізичною культурою. Перші визначення групи для занять на уроках фізичної культури проводяться при поглибленому обстеженні дитини перед вступом до навчального закладу. Терміни відновлення допуску учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм зазначені у додатку 4.

Директор Департаменту
материнства, дитинства
та санаторного

забезпечення МОЗ України

Р.О. Моїсеєнко

Директор Департаменту

загальної середньої

та дошкільної освіти МОН України

О.В.Єресько

Додаток 1

до Інструкції про розподіл
учнів на групи для занять
на уроках фізичної культури

ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРУП
для занять на уроках фізичної культури
та особливості організації занять
з учнями в навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
1	2	3	4
Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього або функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається тільки після поглибленого обстеження
Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення навантаження без здачі нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями)

			вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання)
Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою.	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках
	Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче середнього		

Директор Департаменту
материнства, дитинства
та санаторного
забезпечення МОЗ

Р.О.Моїсеєнко

Директор Департаменту
загальної середньої
та дошкільної освіти МОН

О.В.Єресько

Додаток 2
до Інструкції про розподіл
учнів на групи для занять
на уроках фізичної культури

ЛИСТОК ЗДОРОВ'Я

Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження	Група з фізкультури	Термін дії	Зміна групи з фізкультури	Термін дії	Примітка

Директор Департаменту
материнства, дитинства
та санаторного
забезпечення МОЗ

Р.О.Моїсеєнко

Додаток 3
до Інструкції про розподіл
учнів на групи для занять
на уроках фізичної культури

МЕТОДИ
діагностики функціонального стану
серцево-судинної системи
дітей шкільного віку

Методика проведення функціональної проби Руфье:

Учень повинен виконати 30 присідань з витягнутими вперед руками протягом 45 с. Учні пропонують самостійно і голосно проводити рахунок ("один", "два" і т.ін.), що дозволяє уникнути затримки дихання.

Після 3-5 хв. відпочинку, у положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15 с., доки не буде отримано 2-3 однакові цифри. Отримані дані записують до протоколу, і пропонується виконати навантаження.

Під час виконання проби необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втому дитини.

Після закінчення присідань учень сідає і проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с. першої хвилини відновлення та за останні 15 с. першої хвилини відновлення.

Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за індексом Руфье (ІР), що розраховується за формулою

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10},$$

де: ЧСС₁ - пульс за 15 с. у стані спокою; ЧСС₂ - пульс за перші 15 с. першої хвилини відновлення; ЧСС₃ - пульс за останні 15 с. першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

- менше 3 - високий рівень;
 - 4-6 - вище середнього (добрий);
 - 7-9 - середній;
 - 10-14 - нижче середнього (задовільний);
 - більше 15 - низький;
- ЧСС - частота серцевих скорочень.

Додаток 4
до Інструкції про розподіл
учнів на групи для занять
на уроках фізичної культури

ТЕРМІНИ
відновлення допуску учнів до фізичних навантажень
після перенесених захворювань і травм

1. Терміни відновлення занять фізичною культурою після перенесених захворювань і травм визначаються лікарем індивідуально для кожного учня (учениці) з урахуванням всіх клінічних даних (тяжкості й характеру захворювання або травми, ступеня функціональних порушень, які були викликані захворюванням або травмою). Беруться до уваги також стать, вік, компенсаторні здатності організму й інші індивідуальні особливості.

2. Повне припинення занять фізичними вправами може мати тільки тимчасовий характер.

3. Терміни відновлення занять фізичною культурою після перенесених захворювань і травм зазначено в таблиці:

N з/п	Класи хвороб та окремі захворювання	Код	Допуск до фізичних навантажень після одужання	Примітки
1	2	3	4	5
Деякі інфекційні та паразитарні хвороби				
1	Кишкові інфекційні хвороби; паразитарні хвороби: гельмінтоз, ентеробіоз, аскаридоз, трихоцефаліоз, гемінококоз, лямбліоз	A02 - A09	не обмежується	
	токсокороз, опісторхоз, ехінококоз та інші: вісцеральні гельмінтози, малярія лейшманіоз		підготовча група 6 міс.	
2	Інші бактеріальні хвороби без ускладнень: кашлюк, дифтерія, скарлатина	A36 - A39	не обмежується	дотримуватися поступовості навантажень
			підготовча група 6 міс.	

	менінгококова інфекція		підготовча група до 2 років	
3	Вірусні інфекційні хвороби, які характеризуються ураженням шкіри та слизових оболонки (вітряна віспа, кір, краснуха тощо)	B00 - B02, B05 - B09	не обмежується	
4	Гострий гепатит А, В	B15, B16	підготовча група 6 міс.	виключаються фізичні вправи на витривалість
5	Інші вірусні хвороби: епідемічний паротит, інфекційний мононуклеоз	B25 - B34	не обмежується	
	вірусний кон'юнктивіт тощо	B30	підготовча група до повної реабілітації	
6	Мікози, дерматофітія шкіри при глибоких мікозах	B35 - B49	не обмежується	
			підготовча група до повної реабілітації	
Хвороби крові й кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму				
	Анемії	D50 - D53	з гемоглобіном 90-100 г/л - підготовча група 3 місяці, з гемоглобіном 100 г/л і більше - не обмежується	
Хвороби нервової системи				
1	Запальні хвороби центральної нервової системи (бактеріальний менінгіт, менінгоенцефаліти)	G00 - G09	підготовча група 12 міс.	

2	Ураження нервів, нервових корінців та сплетіння	G50 - G59	підготовча група 6-8 міс.	
Хвороби ока та придаткового апарату				
1	Хвороби повік, сльозових шляхів та орбіти (ячмінь тощо)	H00 - H06	не обмежується	
2	Хвороби кон'юнктиви	H10 - H13	не обмежується	
Хвороби вуха та соскоподібного апарату				
1	Хвороби зовнішнього вуха	H60 - H62	не обмежується	
2	Хвороби середнього вуха та соскоподібного відростка (отити мастоїдит тощо)	H65 - H75	підготовча група 1 міс.	необхідна обережність при заняттях плаванням
Хвороби системи кровообігу				
1	Гострий ревматизм без залучення серця	I00	не обмежується	
2	Кардіоміопатія	I43	не обмежується	
3	Міокардит гострий	I40, I41	підготовча група 3 міс.	
Хвороби дихальної системи				
1	Гострі респіраторні інфекції дихальних шляхів	J00 - J06, J22, J99	не обмежується	
2	Грип та пневмонія	J10 - J18	не обмежується	остерігатися різких і особливо раптових охолоджень дихальних шляхів при виконанні фізичних вправ
3	Бронхіт, бронхіоліт гострий	J20, J21	не обмежується	-//-
4	Плеврит ексудативний	J90	підготовча група 3 міс.	-//-
5	Плеврит без випоту	J94	підготовча група 1 міс.	-//-
6	Стан після	J35	не обмежується	

	тонзилектомії, аденономії			
Хвороби органів травлення				
1	Гастрит, дуоденіт, гастродуоденіт гострий	K29, K52	не обмежується	
2	Холецистит гострий	K81	не обмежується	
3	Панкреатит гострий	K85	не обмежується	
4	Стан після апендектомії	K35 - K38	підготовча група 1 міс.	перший час варто уникати напруження, стрибків і вправ, що дають навантаження на м'язи живота
Хвороби шкіри та підшкірної клітковини				
1	Інфекційні хвороби шкіри й підшкірної клітковини: імпетиго, фурункул і карбункул, піодермія тощо	L00 - L09	не обмежується	
2	Дерматити: атопічний, себорейний алергічний, інші	L20, L21, L23 - L27	не обмежується	
3	Псоріаз, пара- псоріаз, червоний плесканий лишай тощо	L40 - L45	не обмежується	
4	Кропив'янка, еритема	L50, L51	не обмежується	
Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини				
1	Інфекційні та запальні артропатії	M00 - M14	підготовча група 3 міс.	
2	Ураження м'язів	M60 - M63, M70 - M79	підготовча група 3 міс.	
3	Синовіїти, тендосиновіїти, розриви синовіальної оболонки та сухожилля	M65 - M68	підготовча група 3 міс.	

4	Порушення щільності та структури кісток	M80 - M94	підготовча група 3 міс.	
Хвороби сечостатевої системи				
1	Гострий пієлонефрит	N10	підготовча група 3 міс.	
2	Гострий цистит	N30	не обмежується	
3	Гострі запальні хвороби органів малого таза у жінок (сальпінгіти, оофорити, запалення піхви та вульви тощо)	N70 - N77	не обмежується	
4	Незапальні хвороби жіночих органів (ендометрити, дисплазії, ерозії, ектопіони шийки матки тощо)	N80 - N90	не обмежується	
5	Надмірна, часта та нерегулярна менструація	N92	підготовча група	
6	Варикоцеле (стан після операції)	I86	підготовча група 2 міс.	
Травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників				
1	Внутрішньо-черепна травма, в тому числі струс головного мозку	S06.0	підготовча група 3 міс.	необхідна особлива обережність і поступовість навантаження на заняттях
2	Перелом кісток черепа та обличчя	S02	підготовча група 6 міс.	
3	Компресійні переломи шийного відділу хребта без неврологічних порушень	S12	спеціальна група 12 міс.	
4	Ушкодження передньої хрестовидної зв'язки, задньої хрестовидної зв'язки, колатеральних зв'язок колінного суглоба	S73	спеціальна група 6 міс.	

5	Компресійні переломи в грудному і поперековому відділах хребта	S22, S30, S34	спеціальна група 12 міс.	
6	Перелом кісток таза без порушення функцій тазових органів	S32.8	спеціальна група 6 міс.	
7	Перелом ключиці	S42.0	підготовча група 3 міс.	
8	Перелом дрібних кісток: передпліччя, стопи, кисті, ключиці	S50 - S69	спеціальна група 3 міс.	варто виключити вправи, що дають активне навантаження на ушкоджену кінцівку
9	Звичайний вивих плечового суглоба, ушкодження ротаторної манжети	S40	підготовча група 3 міс.	
10	Ушкодження сухожилля м'язів плеча і передпліччя, кисті	S40 - S49	спеціальна група 3 міс.	
11	Вивих ліктявого і плечового суглобів	S53	спеціальна група 3 міс.	
12	Ушкодження ахілового сухожилля	S86.0	спеціальна група 3 міс.	
13	Травми коліна, гомілки та ступні	S80 - S99	спеціальна група 3 міс.	
14	Травми численних ділянок тіла	T00 - T07	спеціальна група 12 міс.	

Тривалість відсторонення від фізичних навантажень на уроках фізичної культури при захворюваннях, що не наведені в таблиці, зарахування до підготовчої або спеціальної груп вирішуються лікарем, який лікував (лікує) дитину.

Директор Департаменту
материнства, дитинства
та санаторного
забезпечення МОЗ

Р.О.Моїсеєнко

Директор Департаменту
загальної середньої
та дошкільної освіти МОН

О.В.Єресько