

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

**БУБЛЕЙ ТЕТЯНА АНАТОЛІВНА**

УДК 373.5.091.33-056.26:796.012.6 (043.3)

**МЕТОДИКА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ  
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ  
З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

13.00.02 - теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Київ – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент  
**Дьоміна Жанна Геннадіївна**,  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова, доцент кафедри  
теорії і методики фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Присяжнюк Станіслав Іванович**,  
Державний університет телекомунікацій,  
професор кафедри фізичної культури;

кандидат педагогічних наук  
**Костюк Юлія Сергіївна**,  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка,  
старший викладач кафедри фізичного  
виховання та рекреації.

Захист відбудеться «02» березня 2018 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «31» січня 2018 р.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**І. М. Медведєва**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником загального благополуччя суспільства та однією з найвищих національних цінностей (Е. Г. Булич, О. М. Лук'янова, І. В. Муравов, І. В. Поташнюк та ін.).

Сучасні дослідники здоров'я дітей та підлітків С. В. Гозак, С. Л. Нянковський, М. С. Яцула та ін. наголошують на стабільному підвищенні рівня загальної захворюваності, зростанні поширеності відхилень у роботі окремих органів і систем організму учнівської молоді. В українських школах спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості учнів, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх кількість у різних регіонах держави сягає 30-40% (О. Д. Дубогай, Л. І. Іванова, Н. С. Полька, С. І. Присяжнюк, Н. С. Сорокаліт).

Недостатня кількість уроків фізичної культури та низький їх статус серед дітей та батьків знижують їх потенційне значення для покращення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та формування рухового досвіду школярів (Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко). Крім того, В. А. Мазур, О. М. Вергуш, О. І. Колісник наголошують, що організація навчальної діяльності учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури в сучасних школах малоефективна. Так, у кращому випадку школярі з відхиленнями у стані здоров'я за можливості займаються фізичними вправами з учнями основної групи, в гіршому – пасивно відвідують уроки фізичної культури чи мають медичні довідки про звільнення.

Фундаментом для повноцінної життєдіяльності та майбутньої професійної діяльності є засвоєний у шкільні роки руховий досвід. Тому для фізичного виховання учнів, здорових чи з захворюваннями, освітні завдання повинні бути не менш важливими, ніж оздоровчі і виховні. При цьому учням з ослабленим здоров'ям потрібна якісно інша рухова активність (І. Р. Боднар).

Великі перспективи для оптимізації змісту уроків фізичної культури, особливо в основній школі, має диференційований підхід, що дозволяє кожному учневі займатися в оптимальному руховому режимі (В. Г. Ареф'єв, І. Д. Глазирін, А. М. Сітовський). Зважаючи на значну кількість учнів з відхиленнями у стані здоров'я, особливої цінності набувають дослідження питання диференційованого навчання фізичних вправ школярів спеціальної медичної групи.

У педагогічній теорії існує низка науково-методичних праць щодо фізичного виховання школярів з різними захворюваннями (В. І. Бабич, В. К. Велитченко, С. С. Волкова, В. І. Куриш, В. С. Язловецький та ін.), проте здебільшого вони засновані на оздоровчому ефекті фізичних вправ, а навчання рухових умінь та навичок відсувається на другий план. Враховуючи те, що жодна фізична вправа, що має прикладне значення, не може бути протипоказаною взагалі, одні вправи можуть бути тимчасово виключені за медичними показниками, інші повинні використовуватися дозовано з урахуванням ступеня пристосованості організму, пошук нових підходів до реалізації освітніх завдань фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, не викликає сумніву. Тому актуальною є тема дисертаційного дослідження **«Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (протокол № 9 від 16 квітня 2008 р.).

Тему дисертації затверджено на Вченій раді Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 27 листопада 2014 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні, протокол № 9 від 23 грудня 2014 року.

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати методику диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я та експериментально перевірити її ефективність.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні підходи до фізичного виховання учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я у сучасній педагогічній теорії.
2. Вивчити практичний досвід організації уроків фізичної культури, особливості захворюваності, психофізичний та мотиваційний стан учнів середнього шкільного віку, які віднесені до спеціальної медичної групи.
3. Визначити критерії оцінювання рухово-оздоровчих досягнень з фізичної культури учнів середніх класів, які мають відхилення у стані здоров'я.
4. Розробити й обґрунтувати методику диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я та експериментально перевірити ефективність її застосування на уроках фізичної культури.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес на уроках фізичної культури учнів 5-9 класів, які віднесені до спеціальної медичної групи.

**Предмет дослідження** – зміст, форми, засоби і методи навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я з урахуванням діагнозу захворювання та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, що дали можливість вивчити сучасні підходи до фізичного виховання учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

– *емпіричні*: експертне опитування та педагогічне спостереження для вивчення захворюваності та практичного досвіду організації уроків фізичної культури з учнями середніх класів спеціальної медичної групи; анкетування учнів 5-9 класів з ослабленим здоров'ям для з'ясування їх мотиваційних пріоритетів;

морфофізіологічні вимірювання, функціональні проби, педагогічне та психодіагностичне тестування для визначення психофізичного стану учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я;

– *педагогічний експеримент*: констатувальний - для вивчення мотиваційного та психофізичного стану учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи; формувальний - з метою апробації методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я на уроках фізичної культури та перевірки її ефективності;

– методи статистичної обробки даних, зокрема вибіркового методу для якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, доведення достовірності результатів педагогічного експерименту.

#### **Наукова новизна дослідження:**

– *вперше* розроблено і теоретично обґрунтовано методику диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я на основі урахування рухових протипоказань та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку; визначено організаційно-педагогічні умови ефективності уроків фізичної культури учнів середніх класів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи; запропоновано критерії оцінювання рухово-оздоровчих досягнень з фізичної культури учнів середніх класів, які мають відхилення у стані здоров'я;

– *удосконалено* процес фізичного виховання учнів основної школи спеціальної медичної групи;

– *дістали подальшого розвитку* питання мотивації, захворюваності та психофізичного розвитку школярів 11-15 років, реалізації освітніх завдань фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає у розробці методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я та критеріїв оцінювання їх рухово-оздоровчих досягнень з фізичної культури.

Практичні результати дослідження впроваджено в освітній процес з предмету «Фізична культура» для учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я СЗОШ № 17 м. Києва (довідка № 13 від 05 вересня 2016 року), Мурованокуріловецької загальноосвітньої санаторної школи-інтернату I-III ступенів Вінницької обласної ради (довідка № 125 від 20 грудня 2016 року), Кременчуцькому навчально-виховному комплексі № 4 «Загальноосвітня школа I-II ступенів-ліцей» Кременчуцької міської ради Полтавської області (довідка № 04-23/289 від 25 квітня 2017 року, Скандинавській гімназії м. Києва (довідка № 138 від 28 вересня 2017 року).

Отриманий матеріал впроваджено в лекційний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів факультету фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/1789 від 20 жовтня 2017 р.). Основні теоретико-методичні положення дослідження стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» Дрогобицького державного університету імені

Івана Франка (довідка № 1315 від 07 вересня 2017 року), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка № 2178 від 18 жовтня 2017 року).

Провідні положення і практичні результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи, у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, для слухачів курсів підвищення кваліфікації учителів фізичної культури.

**Особистий внесок** у працях, опублікованих у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми [1; 7; 9; 11], організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу [10].

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на VI, VII, VIII Міжнародних науково-методичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2015, 2016, 2017); IX Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2017); X Міжнародній науковій конференції пам'яті А. М. Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2017), науково-звітних конференціях викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2014–2017).

**Публікації.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження викладено в 11 публікаціях, 6 з яких є одноосібними; 9 статей надруковано у фахових виданнях України, 1 стаття опублікована у зарубіжному фаховому науковому виданні та 1 публікація апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3-х розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (205, з яких 8 зарубіжних авторів) та викладена на 201 сторінці, з яких 159 сторінок основного тексту. Робота містить 21 таблицю, 8 рисунків та 4 додатки.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваного питання, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, охарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення дисертації, вказано сферу апробації та впровадження у практику результатів дослідження, подано інформацію про публікації автора, структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі «**Теоретико-методичні та організаційні основи фізичного виховання школярів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я**» проаналізовано та узагальнено сучасні підходи до фізичного виховання учнів основної школи, віднесених до спеціальної медичної групи, вивчено досвід реалізації освітніх завдань на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям у педагогічній теорії та практиці.

Необхідність підвищення ефективності фізичного виховання школярів, які віднесені до спеціальної медичної групи, пов'язана з орієнтацією на прогресивні

сучасні європейські концепції (Ch. Richter), існуючими соціальними і культурними факторами (Г. А. Безверхня, О. С. Іщенко, Т. Ю. Круцевич) та фактичним станом здоров'я підростаючого покоління (О. О. Дудіна, А. В. Терещенко).

Основними напрямками покращення результативності фізичного виховання учнів 5-9 класів, які віднесені до спеціальної медичної групи, є формування стійкої мотивації, потреби й звички до занять фізичними вправами (О. Д. Дубогай, Ю. О. Полатайко), підвищення обсягу рухової активності підлітків за рахунок самостійних занять (Р. І. Тимочко-Волошин, В. М. Трач), оптимізація розподілу учнів на підгрупи за характером захворювань (І. Р. Боднар, В. І. Бабич), створення системи об'єктивного педагогічного контролю (В. А. Мазур, Г. А. Єдинак).

Вік 11-15 років характеризується великою інтенсивністю і нерівномірністю психофізичного розвитку та є періодом статевого дозрівання, тому функціональні ресурси організму школярів пубертатного віку найбільшою мірою витрачаються на становлення його систем, а при ослабленому здоров'ї учнів вони ще й об'єктивно знижені. За даними В. Г. Арефьева, В. Г. Властовського, гетерохронність розвитку підлітків призводить до дисгармонії психофізичного стану, що вимагає оптимального поєднання розвитку рухових якостей, формування рухового досвіду, підвищення адаптаційних можливостей організму у процесі фізичного виховання. Тому критерії диференціації рухових навантажень учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я повинні містити об'єктивні ознаки, що мають біологічну основу.

Засвоєння техніки рухової дії базується на здатності управління рухами у просторі, часі, за ступенем зусиль, їх узгодженні, тісно пов'язане з можливостями фізіологічних систем (м'язової, опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної, нервової), сенсорних систем (зорової, слухової, вестибулярної), психічних функцій (мислення, пам'яті, уваги, уяви), а тому успішність навчання фізичних вправ школярів з відхиленнями у стані здоров'я детермінується спричиненими діагнозом протипоказаннями (І. Р. Боднар) та психофізіологічними особливостями розвитку організму (Ю. С. Костюк).

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки накопичено чимало робіт щодо методики фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Проте існуючі підходи до організації занять фізичними вправами школярів з відхиленнями у стані здоров'я засновані на оздоровчо-розвивальному ефекті, а на практиці зводяться до рухових обмежень, викликаних наявною патологією. Оскільки накопичений руховий досвід сприяє повноцінній життєдіяльності школярів з ослабленим здоров'ям, реалізація освітніх завдань у процесі фізичного виховання учнів основної школи, які віднесені до спеціальної медичної групи, має важливе прикладне значення. Водночас питання навчання фізичних вправ учнів середнього шкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я у педагогічній теорії вивчене недостатньо.

У другому розділі **«Науково-теоретичне обґрунтування і практична розробка методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я»** представлено загальну методику дослідження; розкрито практичний досвід організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи; викладено передумови

диференціації фізичних навантажень на уроках фізичної культури учнів основної школи з ослабленим здоров'ям; розроблено і теоретично обґрунтовано методіку диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я; визначено організаційно-педагогічні умови підвищення ефективності уроків фізичної культури школярів середніх класів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Вивчення теорії і практики організації фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи, дозволило відокремити ряд чинників, що є передумовами диференціації фізичних навантажень на уроках фізичної культури учнів основної школи з ослабленим здоров'ям, а саме: мотивацію, психофізичний стан, психофізіологічні особливості розвитку організму.

Аналіз опитування вчителів фізичної культури дозволив з'ясувати реальний стан організації фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи. Встановлено, що уроки фізичної культури з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я, у більшості шкіл організуються спільно з учнями основної групи під керівництвом одного вчителя, де учні спеціальної медичної групи по можливості виконують фізичні вправи (58,7%); звільнення від занять фізичними вправами на уроках фізичної культури практикують 36,6% шкіл; заняття фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи проводяться в позаурочний час організуються у 5,7% середніх закладах освіти. До недоліків в організації процесу фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи, вчителі фізичної культури відносять невідповідність програмно-методичного та матеріально-технічного забезпечення, недостатнє врахування у змісті навчання фізичних вправ особливостей захворювання, індивідуальних психофізичних можливостей школярів, низький рівень їх рухової активності в умовах школи. Принципово важливо, що експертне опитування показало достатній рівень відповідних знань та практичного досвіду роботи з учнями спеціальної медичної групи у 87,2% вчителів фізичної культури.

На основі вивчення особливостей організації уроків фізичної культури з учнями 5-9 класів спеціальної медичної групи та їх анкетування встановлено низький рівень мотивації школярів до занять фізичними вправами, що з віком ще більше знижується.

Визначено особливості захворюваності учнів основної школи за даними медичних довідок (рис. 1).

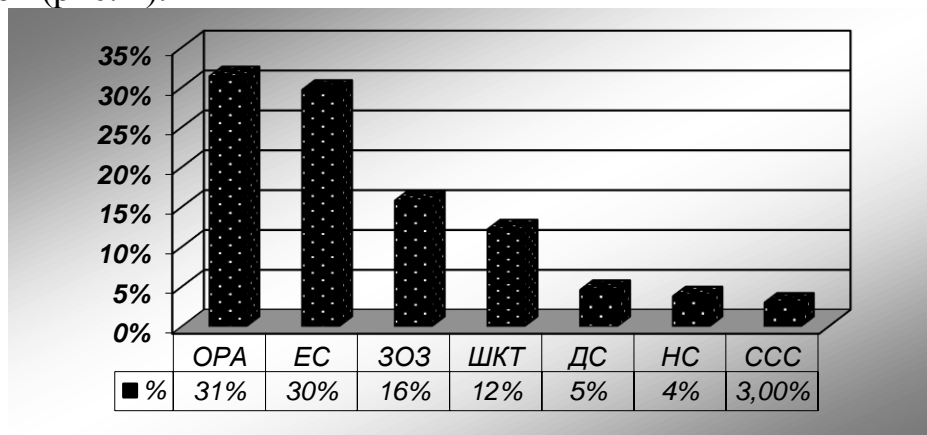


Рис. 1. Характеристика захворюваності серед учнів 5-9 класів з відхиленнями в стані здоров'я



Так, найпоширенішими серед підлітків є захворювання опорно-рухового апарату (плоскостопість, сколіотична постава, порушення постави) (ОРА) – 31,4%, захворювання ендокринної системи – 29,7%, захворювання органів зору (ЗОЗ) – 15,8%, шлунково-кишкового тракту (гастрит, дуоденіт, панкреатит, холецистит) – 12,2%, хвороби дихальної системи (бронхіт, гайморит, бронхіальна астма) – 4,1%, захворювання нервової системи (неврози, вегето-судинна дистонія) – 3,8%, серцево-судинної системи (аритмія, вроджений порок серця) – 3,2 %.

У ході констатувального експерименту встановлено, що більшість морфофункціональних індексів учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я відрізняється від середніх значень відповідних показників кількісної оцінки фізичного здоров'я Г. А. Апанасенка (табл. 1).

Таблиця 1

**Характеристика показників фізичного здоров'я хлопців основної школи, які віднесені до спеціальної медичної групи ( $x \pm \sigma$ )**

Вік, роки	Масо-зростовий індекс, кг/м <sup>2</sup>	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	проба Мартіне-Кушелевського (спрощений варіант), ум.од.
11	19,5±2,2	45,8±10,9	44,3±7,8	97,3±7,7
12	26,4±1,8	45,2±9,4	38,9±8,9	110,0±8,3
13	20,2±1,4	59,8±4,6	45,9±12,1	107,1±19,1
14	25,3±2,4	49,6±8,8	50,9±10,9	84,8±6,4
15	25,2±2,2	48,7±8,3	51,2±11,5	71,5±3,1

Підтверджено, що фізичне здоров'я підлітків спеціальної медичної групи знаходиться переважно в межах від низького до середнього рівня, окремі показники їх морфофункціональних індексів нижчі, ніж у здорових однолітків.

За допомогою методики САН визначено, що психоемоційний стан школярів з відхиленнями у стані здоров'я загалом низький. Досліджено особливості прояву психофізіологічних показників учнів основної школи з ослабленим здоров'ям, що об'єктивно впливають на успішність навчання фізичних вправ. Зафіксовано низький руховий та психофізіологічний розвиток дітей цього вікового періоду, віднесених до спеціальної медичної групи.

Розроблено і теоретично обґрунтовано методику диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. Запропоновано алгоритм навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи, що враховує фізіологічні механізми формування рухової дії, загальні закономірності навчання, рухові протипоказання, пов'язані з діагнозом захворювання, індивідуально-типологічні особливості психофізичного розвитку і побудований за етапами в залежності від виду та структури рухової дії (рис.2).

Зміст фізичної вправи складають рухові акти (рухи, операції), що входять до її структури та основні процеси, що розгортаються в функціональних системах організму під час її виконання, визначаючи її вплив. Виконання простої або складної вправи за координаційною структурою, проявом суттєвих м'язових зусиль або

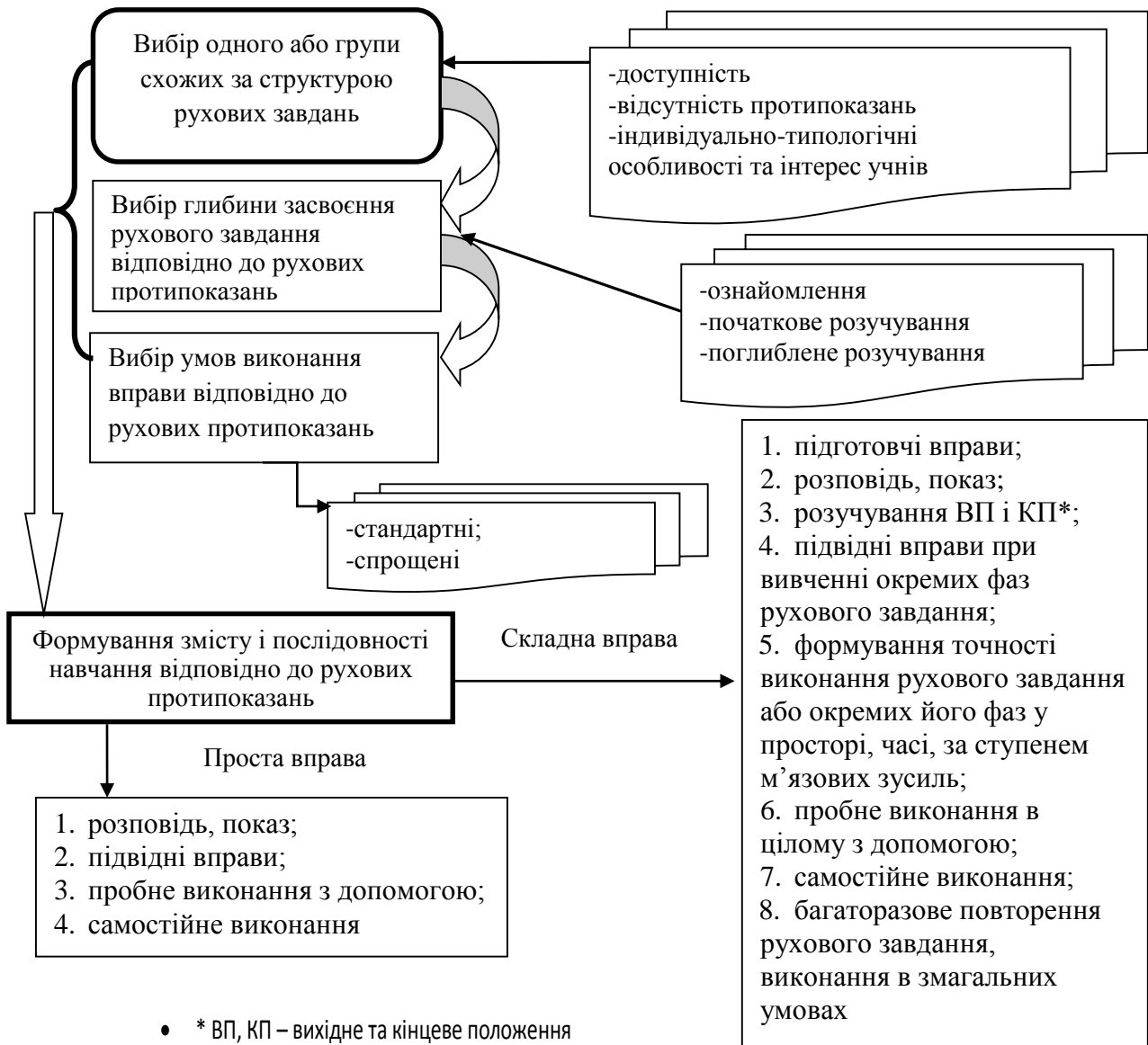


Рис. 2. Алгоритм навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я

тривалістю виконання означає перехід організму учнів на той чи інший рівень його функціональної активності різного діапазону. Функціональні зрушення, що відбуваються в процесі виконання вправи, стимулюють відновні та адаптаційні процеси, завдяки чому фізичні вправи при певних умовах є потужним фактором підвищення функціональних можливостей організму учнів і вдосконалення його структурних властивостей. Глибина засвоєння рухового завдання враховувала особливості діагнозу захворювання та психофізичні можливості учнів. Означений підхід дає можливість учням з відхиленнями в стані здоров'я виконувати потужні, оптимально фізіологічні для кожного з них оздоровчо-рухові завдання, що не тільки сприяють поліпшенню стану здоров'я, але й забезпечують рухову і технічну підготовку школярів відповідно до обраних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Основна ідея навчання фізичних вправ учнів, які мають рухові протипоказання у їх засвоєнні, полягала у цілеспрямованій дії на руховий аналізатор, формування свідомих автоматизованих компонентів рухового завдання. Для цього застосовували повторний метод виконання підвідних та спеціально підготовчих вправ для формування системи послідовних умовних рефлексів, що проявляється у динамічному стереотипі. При цьому мова йде не про засвоєння вправи до автоматизованого виконання рухового завдання, а про запам'ятовування окремих рухових актів, які психологічно формуються у цілісну модель дії. Такий підхід заснований на формуванні рухової пам'яті та забезпечує збереження уявного досвіду виконання фізичної вправи, що вивчається. Цей досвід, що має у звичних умовах негативний фізіологічний ефект, проявляється у випадку необхідності у процесі життєдіяльності завдяки пристосувальним реакціям організму на зміну умов середовища.

У процесі навчання фізичних вправ використовувалися різноманітні засоби: загальнорозвивальні, спеціалізовані, імітаційні, підвідні та основні вправи, які диференціювалися відповідно до рухових протипоказань відповідно до діагнозу захворювань та психофізичних можливостей організму учнів з ослабленим здоров'ям. Обсяг та інтенсивність навчання фізичних вправ дозувалися за показниками швидкості і темпом виконання фізичних вправ, кількості повторень за одиницю часу, відносною величиною напруження, амплітудою рухів, опором навколишнього середовища, часом та умовами виконання вправи, тривалістю і характером відпочинку між вправами, спрощенням структури вправи у зв'язку з руховими протипоказаннями, частковою зміною способу виконання вправ, вихідного положення тощо.

Типологічне комплектування учнів спеціальної медичної групи за підгрупами на уроках фізичної культури відбувалося за критерієм протипоказань щодо характеру фізичних навантажень залежно від захворювань та функціональних порушень під час уроків фізичної культури, запропонованим І. Р. Боднар.

Для визначення обсягу та інтенсивності виконання фізичних вправ важливим є визначення меж оптимального рівня частоти серцевих скорочень, розрахунок якого проводився за спеціальною методикою відповідно до обраного рухового режиму (О. Д. Дубогай). У процесі навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я використовували освітньо-підтримуючий та оздоровчо-розвивальний режими, що передбачало інтенсивність рухових навантажень на рівні 110-120 уд/хв. та 130-150 уд/хв відповідно.

Вибір цільового рівня частоти серцевих скорочень залежав від віку, діагнозу захворювання, психофізіологічних особливостей, стану здоров'я учнів, структури та спрямованості фізичних вправ. Враховувався тип тілобудови учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я та особливості зміни частоти серцевих скорочень під впливом фізичних навантажень у школярів різних соматотипів. Так, в учнів різних соматотипів зареєстровано не тільки різні показники масо-зростового індексу, але й різна абсолютна величина частоти серцевих скорочень у стані спокою і, відповідно різна верхня межа оздоровчого «пульсового коридору».

Адекватність означених «пульсових коридорів» під час занять фізичними

вправами підтверджувалася спостереженням за реакцією учнів на фізичні навантаження за зовнішніми ознаками втоми, а саме: забарвленням обличчя, пітливістю, ходом, характером дихання, координацією рухів, увагою й активністю. Прояв таких ознак слугував сигналом для зниження обсягу фізичних навантажень шляхом застосування заспокійливих дихальних вправ та продовження пауз відпочинку. Традиційно вимірювали пульс учнів до початку уроку, під час занять та після їх закінчення.

Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності уроків фізичної культури учнів середніх класів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, а саме: підвищення рухової активності учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури шляхом активного поновлення рухового досвіду; дотримання в освітньому процесі соціальних та дидактичних принципів фізичного виховання; забезпечення органічної єдності мотиваційного, когнітивного та практичного компонентів результату навчання; диференційований підбір засобів і методів навчання фізичних вправ на основі урахування мотивації, рухових протипоказань та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку школярів; планування дихальних, профілактичних, коригувальних та загальнорозвивальних вправ, а також гігієнічних чинників та оздоровчих сил природи на заняттях фізичними вправами з метою оздоровчого ефекту; організація позаурочних форм фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих заходів та самостійних занять фізичними вправами; забезпечення системи контролю і оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді на уроках фізичної культури.

У третьому розділі **«Дослідно-експериментальна перевірка ефективності диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я»** представлено критерії оцінювання рухово-оздоровчих досягнень з фізичної культури учнів середніх класів, які мають відхилення у стані здоров'я; подано результати формульованого педагогічного експерименту.

Враховуючи прогностичну значущість діагнозу захворювання учнів для успішності засвоєння фізичних вправ, визначено критерії оцінювання рухово-оздоровчих досягнень з фізичної культури учнів середніх класів, які мають відхилення у стані здоров'я. Запропоновано структуру оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи, що базується на об'єктивній оцінці мотиваційного, знанневого та практичного компонентів за відповідними критеріями, що об'єктивно дозволяє визначити рівень успішності учнів, а саме: початковий; середній; достатній або високий за стандартною 12-бальною шкалою (рис. 3).

У зв'язку з можливими руховими протипоказаннями учнів 5-9 класів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, практичний компонент в оцінюванні навчальних досягнень не є домінуючим. Тобто під час контролю теоретичних знань, практичних умінь та навичок та мотивації учень може отримати 1-4 бали за кожен компонент оцінювання, потім отримані бали додаються в інтегральну оцінку навчальних досягнень учнів 5-9 класів з відхиленнями в стані здоров'я з предмету «Фізична культура» за стандартною 12-бальною шкалою:

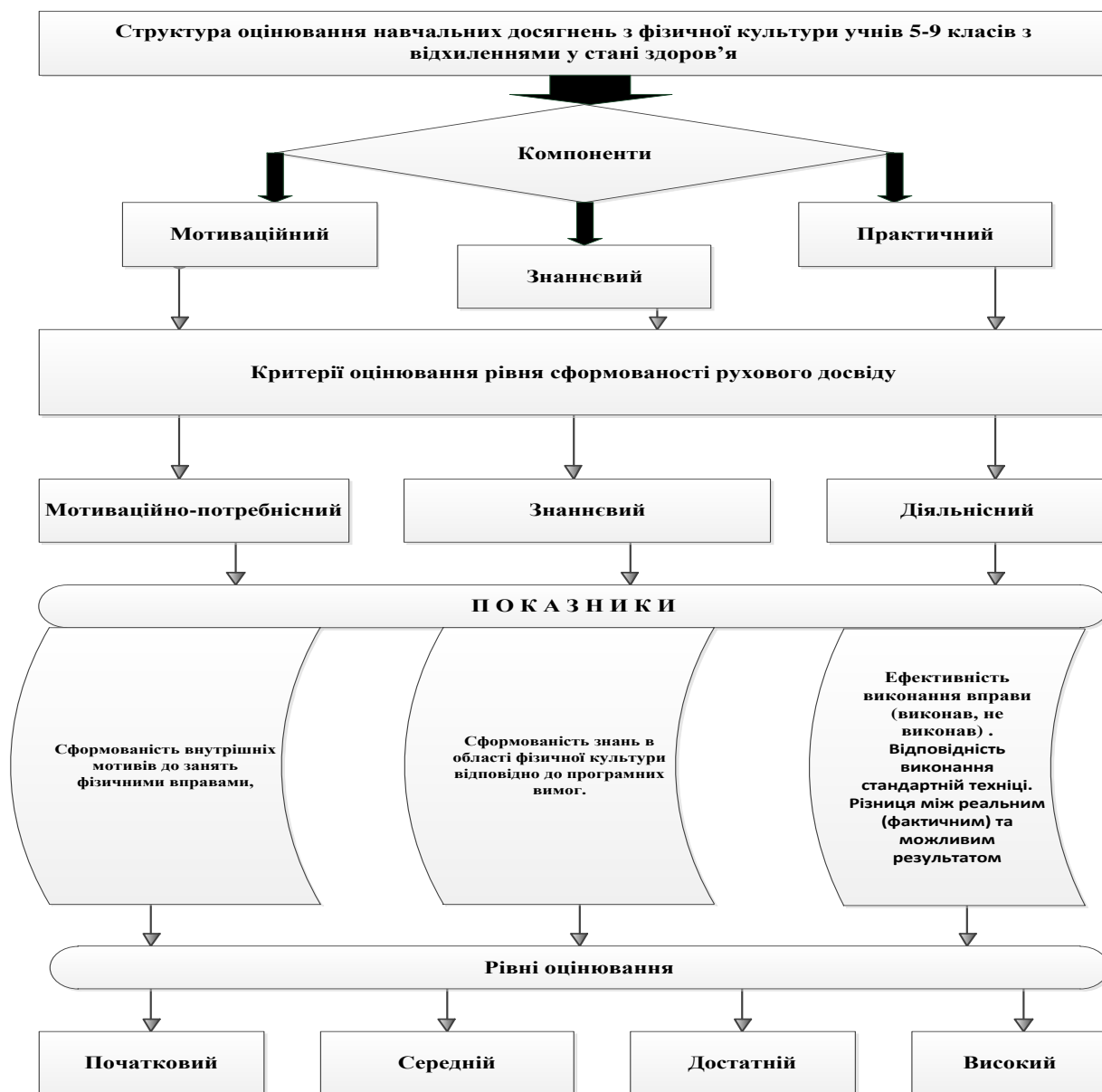


Рис. 3. Структура оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи

мотиваційно-потребнісний компонент (1-4 бали) + знаннєвий компонент (1-4 бали) + практичний компонент (1-4 бали) = інтегральна оцінка навчальних досягнень (3-12 балів).

З метою апробації методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я проведено формувальний педагогічний експеримент. У дослідженні брали участь 115 учнів спеціальної медичної групи, з яких були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. До складу ЕГ входило 56 учнів (27 дівчат і 29 хлопців, що мають відхилення в стані здоров'я), КГ налічувала 59 учнів (28 дівчат та 31 хлопець, що мають нозологічні прояви). Контрольна група займалася за існуючою програмою з фізичного виховання для учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, а експериментальна група - за розробленою методикою диференційованого навчання фізичних вправ. Так, в результаті впровадження

методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я в освітній процес уроків фізичної культури учнів основної школи зафіксовано позитивні зміни в психофізичних показниках розвитку організму, покращенні мотивації та психоемоційного стану, зменшенні рівня захворюваності школярів. Підтверджено позитивну динаміку показників фізичного здоров'я школярів обох груп, проте в ЕГ морфофункціональні індекси достовірно кращі, ніж у однолітків КГ ( $p \leq 0,05$ ). Наприкінці навчального року встановлено достовірні позитивні зміни у психофізіологічних показниках розвитку організму учнів ЕГ ( $p \leq 0,05$ ). Підтверджено, що мотивація дівчат та хлопців ЕГ до уроків фізичної культури покращилася на 13,1 % та 14,4 % відповідно. Достовірну динаміку самопочуття, активності та настрою зафіксовано тільки у школярів ЕГ ( $p \leq 0,05$ ). Визначено, що в учнів ЕГ поліпшилася відвідуваність уроків фізичної культури, знизився загальний рівень захворюваності.

Для оцінки технічної підготовленості враховувалася необхідність дотримання об'єктивності, тому до батареї контрольних прав та нормативів варіативних модулів навчальної програми було обрано такі фізичні вправи, що не мають суттєвих рухових протипоказань чи обмежень відповідно до діагнозу. Доведено прикладне значення методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я. Так, педагогічне тестування визначило достовірну різницю між рівнем технічної підготовленості хлопців та дівчат КГ і ЕГ на користь останніх у всіх засвоєних вправах навчальної програми з фізичної культури протягом навчального року ( $p \leq 0,01$ ).

Отже, методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я дозволяє ефективніше реалізовувати освітні, оздоровчі та виховні завдання на уроках фізичної культури.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертації запропоновано новий підхід до розв'язання питання навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я.

1. Аналіз педагогічної теорії дозволив визначити необхідність пошуку нових підходів до фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи, оскільки тенденція до зниження стану здоров'я підростаючого покоління залишається стабільною. Низькою результативністю уроків фізичної культури учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я зумовлюються необхідність формування стійкої мотивації, потреби й звички до занять фізичними вправами, підвищення обсягу рухової активності підлітків за рахунок самостійних занять, оптимізація розподілу учнів на підгрупи за характером захворювань, створення системи об'єктивного педагогічного контролю. Існуючі підходи до організації та проведення занять фізичними вправами учнів з ослабленим здоров'ям засновані на оздоровчому ефекті, що в умовах сьогодення практично зводиться до заборон та обмежень у рухових навантаженнях, викликаних особливостями наявної патології. У зв'язку з важливим прикладним значенням рухового досвіду для повноцінної життєдіяльності школярів з відхиленнями у стані здоров'я, методичні особливості проведення уроків фізичної

культури учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи потребують диференціації освітньо-рухових навантажень у процесі навчання фізичних вправ.

2. Вивчення досвіду організації уроків фізичної культури з учнями 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я та анкетування школярів показало низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, що з віком знижується. Експертне опитування вчителів фізичної культури виявило невідповідність програмно-методичного та матеріально-технічного забезпечення уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи, відсутність єдиного підходу до їх організації, недостатнє врахування у змісті навчання фізичних вправ особливостей захворювання, індивідуальних психофізичних можливостей школярів, низький рівень їх рухової активності в умовах школи. Принципово важливо, що 87,2% вчителів фізичної культури підтверджують достатній рівень відповідних знань та практичного досвіду у роботі з учнями спеціальної медичної групи.

3. Вивчено передумови диференціації фізичних навантажень учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я на уроках фізичної культури. На основі опрацювання медичних довідок встановлено, що 31,4% учнів основної школи мають захворювання опорно-рухового апарату (плоскостопість, порушення постави), 29,7% - захворювання ендокринної системи, 15,8% - мають захворювання органів зору, 12,2% - шлунково-кишкового тракту (гастрит, дуоденіт, панкреатит, холецистит), 4,1% - хвороби дихальної системи (бронхіт, гайморит, бронхіальна астма), 3,8% - захворювання нервової системи (неврози, вегето-судинна дистонія), 3,2% - серцево-судинної системи (аритмія, вроджений порок серця). Визначено, що фізичне здоров'я дітей 11-15 років спеціальної медичної групи знаходиться в межах від низького до середнього рівня, окремі показники морфофункціональних індексів нижчі, ніж у здорових однолітків, що пов'язано з наявністю захворювання, низькою руховою активністю та нерівномірністю фізичного розвитку учнів підліткового віку. Підтверджено, що психоемоційний стан, руховий та психофізіологічний розвиток підлітків, віднесених до спеціальної медичної групи, загалом низький.

4. Враховуючи прогностичну значущість діагнозу захворювання учнів для успішності засвоєння фізичних вправ, визначено критерії оцінювання рухово-оздоровчих досягнень з фізичної культури учнів середніх класів, які мають відхилення у стані здоров'я. Запропоновано структуру оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи, що базується на об'єктивній оцінці мотиваційного, знанневого та практичного компонентів за відповідними критеріями. Це об'єктивно дозволяє визначити рівень успішності учнів, а саме: початковий; середній; достатній або високий за стандартною 12-бальною шкалою. У зв'язку з можливими руховими протипоказаннями учнів 5-9 класів, практичний компонент в оцінюванні рухово-оздоровчих досягнень не є домінуючим, а передбачає врахування мотивації та теоретичної підготовленості.

5. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я, що заснована на урахуванні рухових протипоказань, індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку та інтересу школярів у процесі реалізації

освітньо-рухових завдань. Уточнено алгоритм навчання, що враховує фізіологічні механізми формування рухової дії, загальні закономірності навчання, діагноз захворювання та рівень психофізичного розвитку учнів, а зміст і послідовність навчання формується відповідно складності рухової дії та рухових протипоказань. Такий підхід дає можливість оптимізації освітньо-рухових завдань (заміни вправ однієї спрямованості за наявності рухових протипоказань з метою усунення або зменшення негативного фізіологічного ефекту), що дозволяє учням з відхиленнями в стані здоров'я виконувати посильні рухові завдання та займатися в оптимальному руховому режимі відповідно до обраних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Основна ідея методики полягала у цілеспрямованій дії на руховий аналізатор, формування свідомих автоматизованих компонентів рухового завдання. Для цього застосовували повторний метод виконання підвідних та спеціально підготовчих вправ для формування системи послідовних умовних рефлексів, що проявляється у динамічному стереотипі. У процесі навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я використовували освітньо-підтримуючий та оздоровчо-розвивальний рухові режими.

6. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності уроків фізичної культури школярів середніх класів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, а саме: підвищення рухової активності учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури шляхом активного поновлення рухового досвіду; дотримання в освітньому процесі соціальних та дидактичних принципів фізичного виховання; забезпечення органічної єдності мотиваційного, когнітивного та практичного компонентів результату навчання; диференційований підбір засобів і методів навчання фізичних вправ на основі урахування мотивації, рухових протипоказань та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку школярів; планування дихальних, профілактичних, коригувальних та загальнорозвивальних вправ, а також гігієнічних чинників та оздоровчих сил природи на заняттях фізичними вправами з метою оздоровчого ефекту; організація позаурочних форм фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих заходів та самостійних занять фізичними вправами; забезпечення системи контролю і оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді на уроках фізичної культури.

7. Доведено, що методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я дозволяє ефективніше реалізовувати освітні, оздоровчі та виховні завдання на уроках фізичної культури. Так, у результаті її впровадження в освітній процес уроків фізичної культури учнів основної школи зафіксовано позитивні зміни в психофізичних показниках розвитку організму, покращенні мотивації та психоемоційного стану, зменшенні рівня захворюваності школярів. Підтверджено позитивну динаміку показників фізичного здоров'я школярів обох груп, проте в ЕГ морфофункціональні індекси достовірно кращі, ніж у однолітків КГ ( $p \leq 0,05$ ). Наприкінці навчального року встановлено достовірні позитивні зміни у психофізіологічних показниках розвитку організму учнів ЕГ ( $p \leq 0,05$ ). Підтверджено, що мотивація дівчат та хлопців ЕГ до уроків фізичної культури покращилася на 13,1% та 14,4% відповідно. Достовірну динаміку самопочуття, активності та настрою зафіксовано тільки у школярів ЕГ ( $p \leq 0,05$ ).



Визначено, що в учнів ЕГ поліпилася відвідуваність уроків фізичної культури, знизився загальний рівень захворюваності. Прикладну спрямованість методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я доведено достовірною різницею технічної підготовленості учнів ЕГ та КГ наприкінці педагогічного експерименту. Педагогічне тестування визначило достовірну різницю між рівнем технічної підготовленості хлопців та дівчат КГ та ЕГ на користь останніх у всіх засвоєних вправах ( $p \leq 0,01$ ).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів навчання фізичних вправ школярів з ослабленим здоров'ям. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання учнів, які віднесені до спеціальної медичної групи.

### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

#### **Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації**

1. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров'я школярів. Т. А. Бублей, О. Ю. Путров // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3 К1 (56) 15. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 75-77.

2. Бублей Т. А. Особливості організації фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я у сучасному освітньому вимірі / Т. А. Бублей // Зб.наук.праць «Фізичне виховання спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 111-115.

3. Бублей Т. А. Особенности дифференциации физических нагрузок в школьников 11-15 лет с нозологиями на уроках физической культуры / Т. А. Бублей // The scientific heritage № 6 (6) (2016). – Budapest, 2016. – P. 23-26.

4. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи / Т. А. Бублей / Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3К 2 (71) 16. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 53-55.

5. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я / Т. А. Бублей // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Вип. 2. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – С. 59-65.

6. Бублей Т. А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я / Т. А. Бублей // Зб.наук.праць «Педагогічні науки» Випуск № 3 (58). – Миколаїв : МНУ імені В.О. Сумхомлинського, вересень 2017. – С. 45-49.

7. Бублей Т. А. Пріоритетний напрямок удосконалення системи фізичного виховання школярів, які мають нозологічні прояви / Ж. Г. Дьоміна, // Гірська школа Українських Карпат. – Випуск № 16. – 2017. – с. 54-57.

8. Бублей Т. А. Проблема реалізації освітніх завдань на уроках фізичної культури учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я / Т. А. Бублей // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, Випуск 147, Т.2. – Чернігів, 2017. – С. 14-16.

9. Бублей Т. А. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я / Т. А. Бублей, Т. М. Редько // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3К (84) 17. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 94-97.

10. Бублей Т. А. Характеристика морфофункціонального стану учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. / Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 1 (82) 17. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 10-13.

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

11. Бублей Т. А. Сучасні тенденції у фізичному вихованні учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я / Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна // Фізичне виховання в рідній школі. – Випуск № 5 (111). – 2017. – С. 37-40.

#### **АНОТАЦІЇ**

**Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. - Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2018.

Дисертація присвячена проблемі диференціації фізичних навантажень під час навчання фізичних вправ учнів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я. Встановлено, що освітні завдання на уроках фізичної культури учнів спеціальної медичної групи реалізуються недостатньо. Вивчено практичний досвід організації уроків фізичної культури, особливості захворюваності, психофізичний та мотиваційний стан учнів середнього шкільного віку, які віднесені до спеціальної медичної групи. Розроблено методику диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я, що базується на основі урахування рухових протипоказань, індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку та інтересу школярів у процесі реалізації освітньо-рухових завдань та підтверджено її ефективність.

Запропоновано структуру оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 5-9 класів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи). Визначено критерії оцінювання рухово-оздоровчих досягнень учнів середніх класів, які мають відхилення у стані здоров'я, на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** диференційоване навчання, фізичні вправи, учні основної школи, спеціальна медична група, відхилення у стані здоров'я, урок фізичної культури.

**Бублей Т. А. Методика дифференцированного обучения физических упражнений учащихся основной школе с отклонениями в состоянии здоровья. - Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). - Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. - Киев, 2018.

Диссертация посвящена проблеме дифференциации физических нагрузок во время учебы физических упражнений учащихся 5-9 классов с отклонениями в состоянии здоровья. Установлено, что образовательные задачи на уроках физической культуры учащихся специальной медицинской группы реализовываются недостаточно. Изучено практический опыт организации уроков физической культуры, особенности заболеваемости, психофизическое и мотивационное состояние учащихся среднего школьного возраста специальной медицинской группы.

Разработана методика дифференцированного обучения физических упражнений учащихся основной школы с отклонениями в состоянии здоровья, которая базируется на основе учета двигательных противопоказаний, индивидуально-типологических особенностей психофизического развития и интереса школьников в процессе реализации образовательно-двигательных задач и подтверждено ее эффективность.

Предложена структура оценивания учебных достижений по физической культуре учащихся 5-9 классов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Определены критерии оценки двигательно-оздоровительных учеников средних классов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** дифференцированное обучение, физические упражнения, ученики основной школы, специальная медицинская группа, отклонения в состоянии здоровья, урок физической культуры.

**Bublei T. A. The methodology of differentiated training of physical exercises for primary school students with health problems. - Manuscript.**

The thesis for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences, specialty 13.00.02 – Theory and Methodology of Education (Physical Education, Health Basics). – National Pedagogical Dragomanov University. – Kyiv, 2018.

The thesis is devoted to the problem of differentiation of physical activity during training of physical exercises for students of 5-9 grades with health problems. The modern approaches to physical education of students of the primary school belonging to a special medical group are analysed and summarized, and the experience of realization of educational tasks at the lessons of physical education of students of secondary school age with weakened health in the pedagogical theory and practice are studied.

It is found that modern approaches to the organization of physical exercises for students of a special medical group are based on the recreational effect, and educational tasks of physical education lessons are not fully realized. It is stated that the methodical

features of conducting physical education lessons for pupils of 5-9 grades of the special medical group require differentiation of educational and physical activities in the process of training of physical exercises for students with health problems.

There is a low level of motivation for exercises stated, which is even more reduced with age. The features of morbidity of students of the primary school according to the data of medical certificates are determined. It is confirmed that the physical health of primary school students who are classified in a special medical group is mainly in the range from low to middle level, some indicators of morphofunctional indices of students with nosologies are significantly lower than in healthy peers. Generally low psycho-emotional state and low motor and psycho-physiological development of adolescents with impaired health is recorded.

The method of differentiated training of physical exercises of primary school students with vulnerabilities in health is developed based on the diagnosis of the disease, motor contraindications, individual and typological features of psychophysical development, and the interest of students in the process of implementing educational and motor tasks. The criterion for the typological completing of students with different diagnoses at the lessons of physical culture is determined to be motor contraindications regarding the nature of physical activity depending on diseases and functional disorders. It is specified the algorithm of training of physical exercises for students of special medical group, which takes into account physiological mechanisms of formation of motor activity, general regularities of training, diagnosis of disease and level of psychophysical development. The method involves the optimization of motor tasks, that is, the replacement of exercises of one orientation in the case of motor contraindications in order to eliminate or reduce the negative physiological effect. This enables students with health problems to perform forced motor tasks and engage in optimal motor mode in accordance with the selected types of recreational activities and activities related to physical culture.

The organizational and pedagogical conditions are determined, which provide the effectiveness of differentiated training of physical exercises for students with nosologies at physical education lessons in school, namely: creation of an active educational environment; provision of organic unity and continuity of practical experience and theoretical training of primary school students; the formation of positive motivation, interest in systematic exercises with the aim of preventing diseases; observance of principles of physical education, hygienic requirements and safety of places of conducting classes; introduction of measures to improve the physical condition (health strengthening, increase of physical and mental efficiency, motor preparedness, application of specially directed means, methods and forms of improvement of important psychophysiological indicators of the organism development with the aim of improving the physical fitness of students.

The thesis proposes the structure of assessment of educational achievements in physical culture of students 5-9 grades, which according to the state of health are assigned into a special medical group, including the following components (motivational, knowledgeable, practical). The criteria of evaluation of motor-recreational achievements of secondary school students with health problems are defined in physical education lessons: motivational, knowledgeable and practical, allowing to evaluate the

corresponding indicators on a four-level scale. It is confirmed the efficiency of implementation differentiated training of physical exercises for primary school students with health problems in the educational process of physical culture.

**Key words:** differentiated training, physical exercises, students of the primary school, special medical group, health problems, physical education lesson.