

**ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

БАТІЩЕВА Марина Робертівна

УДК 378 : 796.071.3 : 796.41

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ФІТНЕСУ З
ДІВЧАТАМИ-СТАРШОКЛАСНИЦЯМИ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луганськ – 2009

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Донецькому національному університеті, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: заслужений працівник освіти України, доктор педагогічних наук, професор **Алфімов Валентин Миколайович**, Донецький національний університет, декан факультету перепідготовки і підвищення кваліфікації керівних педагогічних працівників.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **Ротерс Тетяна Тихонівна**, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент **Пристинський Володимир Миколайович**, Слов'янський державний педагогічний університет, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації.

Захист відбудеться 25 лютого 2009 року о 13.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 29.053.01 у Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка за адресою: 91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, ауд. 376.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2).

Автореферат розісланий 24 січня 2009 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

Н. І. Черв'якова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Одним з пріоритетів державної політики розвитку освіти України є формування здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління. На актуальності розв'язання вказаних завдань наголошується в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Державній програмі розвитку освіти на 2006–2010 роки та інших нормативних документах. У шкільні роки формування в учнів здорового способу життя здійснюється через валеологічну освіту, медико-санітарне просвітництво, фізичне виховання тощо.

Фізичне виховання виступає важливим чинником, що суттєво впливає на здоров'я учнів, у тому числі дівчат-старшокласниць. Серед засобів, що сприяють його зміцненню в дівчат, є оздоровча гімнастика та фітнес, які на сьогодні стали важливою складовою шкільної навчальної програми з фізичної культури. Однак, як свідчить практика вищих навчальних закладів, майбутні вчителі фізичної культури спеціально не готуються до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу.

Разом з тим, така підготовка має відповідне підґрунтя. Так, науковці В. Баранов, О. Бірюк, Л. Дворкін, А. Корх, Т. Круцевич, Є. Крючек, К. Купер, Т. Лисицька, Ю. Менхін, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Ю.Таран, Е. Хоулі, Б. Френкс та ін. розглядають різні види фітнесу, їх відмінність щодо складності, емоційного забарвлення, впливу на фізичний розвиток школярів і особливо дівчат-старшокласниць, оскільки саме в цьому віці створення умов для збільшення обсягу цілеспрямованої рухової активності покращує мотивацію до занять фізичною культурою, подолання розумової втоми, поліпшує загальний стан організму. Усе це дозволяє розвивати активну життєву позицію, підвищувати культуру здоров'я школярів. Педагогічні засади формування культури здоров'я знайшли відображення в працях Г. Апанасенка, П. Виноградова, В. Войтенка, В. Горашука, Г. Кривошеєвої та ін.

Різноманітні аспекти професійної підготовки вчителів фізичної культури у вітчизняній науці досліджували Л. Волков, О. Демінський, С. Дмитренко, Ю. Железняк, Р. Карпюк, Т. Круцевич, Т. Ротерс, Л. Сущенко, С. Філь, Б. Шиян та ін.

Утім, аналіз наукових праць і практики підготовки вчителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу у вищих навчальних закладах дозволив виявити низку *суперечностей* між:

- потребою в підготовці вчителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями й ступенем розробленості її теоретичних та методичних засад;

- змістом відповідної професійної підготовки й засобами її реалізації;

- потенційними можливостями оздоровчої гімнастики й фітнесу як засобу фізичного розвитку дівчат-старшокласниць та недостатнім їх використанням у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

Розв'язання цих суперечностей становить проблему дослідження.

Актуальність проблеми, її недостатня теоретична й практична розробленість та виявлені протиріччя й зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: „**Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями**”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано в контексті загального плану науково-дослідних робіт у Донецькому державному інституті здоров'я, фізичного виховання та спорту при Національному університеті фізичного виховання і спорту України (державний реєстраційний номер 0107U000298) та кафедри педагогіки Донецького національного університету (державний реєстраційний номер ДР 01910051511). Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Донецького національного університету (протокол № 7 від 12.05.2002 р.) та узгоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 8 від 29.10.2002 р.).

Об'єкт дослідження – процес фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Предмет дослідження – педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, що забезпечують ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями у вищих навчальних закладах підвищиться за умов:

- усвідомлення студентами значущості оздоровчої гімнастики та фітнесу й специфіки її проведення з дівчатами-старшокласницями;

- розробки моделі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями;

- упровадження програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу.

Відповідно до об'єкта, предмета, мети й гіпотези було визначено **основні завдання** дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці.
2. Визначити критерії й рівні готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.
3. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.
4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності педагогічних умов підготовки майбутнього вчителя до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.
5. Розробити методичні рекомендації викладачам вищих навчальних закладів щодо підготовки майбутніх учителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.

Методологічною основою дослідження є концептуальні положення філософії освіти про професійний розвиток і саморозвиток особистості; положення психології й педагогіки щодо підготовки висококваліфікованого фахівця, формування його особистісних якостей, розуміння процесу фахової підготовки як цілісної системи.

Теоретичною основою дослідження є положення й висновки про: основи формування культури здоров'я людини (Г. Апанасенко, П. Виноградов, В. Войтенко, В. Горашук, Г. Кривошеєва та ін.), соціально-педагогічні засади розвитку особистості (К. Абульханова-Славська, К. Бархаєв, М. Бобнєва, В. М'ясищев та ін.), особистісно орієнтований підхід до виховання й освіти (Є. Александрова, В. Алфімов, І. Бех, Ю. Буган, Ю. Васьков, Т. Волковська, Н. Гордєєва, Н. Зубаль, О. Пехота, О. Серьогіна, Л. Сущенко, М. Чобітько та ін.), формування професійної готовності особистості (Л. Бровкіна, Н. Волкова, І. Гавриш, В. Давидов, В. Загвязинський, О. Кучерявий, В. Латюшин, А. Ліненко, О. Рахімов, Т. Сорочан, Л. Стасюк); наукові підходи до професійної підготовки вчителя фізичної культури (Л. Безкоровайна, Л. Демінська,

О. Демінський, С. Дмитренко, Ю. Железняк, Р. Карпюк, Л. Кацова, К. Козлова, Т. Круцевич, В. Пристинський, Л. Сущенко); положення щодо підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури (В. Баранов, О. Бірюк, А. Корх, Т. Круцевич, Є. Крючек, К. Купер, Т. Лисицька, Г. Максименко, Ю. Менхін, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Б. Френкс, Е. Хоулі); теорії оздоровчої фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики й фітнесу (В. Видрін, Є. Ільїн, Л. Калінкін, Ю. Менхін, Ю. Рижкін, Ж. Холодов та ін.) та оздоровчого тренування (Т. Круцевич, В. Платонов, Б. Френкс, Ж. Холодов, Е. Хоулі).

Для розв'язання завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз філософської, психолого-педагогічної, валеологічної літератури з питань дослідження, навчально-методичної документації щодо визначення кваліфікаційних вимог до спеціалістів цього профілю для з'ясування стану розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої гімнастики та фітнесу, обґрунтування педагогічних умов цього процесу, визначення теоретико-методологічних засад дослідження; моделювання з метою розробки моделі підготовки студентів як майбутніх фахівців до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями; *емпіричні* – діагностичні (анкетування, бесіди, тестування), прогностичні (експертна оцінка), обсерваційні (спостереження, самоспостереження, самооцінка) з метою виявлення рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями, педагогічний експеримент для визначення ефективності педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями; *статистичні* – методи математичної статистики для порівняння та доведення вірогідності результатів констатувального й формуального етапів експерименту.

Дослідно-експериментальною базою дослідження виступили Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання та спорту, Донецький національний університет, Донецьке вище училище олімпійського резерву ім. С. Бубки, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Слов'янський державний педагогічний університет.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше* обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями; визначено

показники та рівні готовності до цієї діяльності; розроблена модель цієї підготовки; *удосконалено* зміст, форми та методи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; *дістали подальшого розвитку* наукові уявлення про сутність підготовки майбутніх учителів фізичної культури, кредитно-модульну систему контролю знань студентів – майбутніх учителів фізичної культури.

Практичне значення одержаних результатів полягає в їх достатній готовності до впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів: розроблено відповідно до вимог Болонського процесу робочу й навчальну програми та науково-методичне забезпечення „Практикуму з оздоровчої фізичної культури”, методичні рекомендації для студентів щодо самоконтролю та організації науково-дослідної роботи; оновлено програму та науково-методичний супровід навчального курсу „Рекреація та оздоровча фізична культура”, програми педагогічних практик студентів.

Результати дослідження можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів, систем підвищення кваліфікації вчителів, викладачами фізичної культури середніх спеціальних навчальних закладів, учителями середніх загальноосвітніх шкіл, у самоосвітній діяльності студентів.

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання та спорту (довідка № 947 від 28.12.2007 р.), Донецького національного університету (довідка №29-34/61 від 21.12.2007 р.), Донецького вищого училища олімпійського резерву ім. С. Бубки (довідка № 121 від 25.12.2007 р.), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка № 235 від 18.12.2007 р.), Слов'янського державного педагогічного університету (довідка № 66-01-583 від 11.12.2007 р.).

Апробація результатів дослідження здійснювалася на науково-практичних конференціях різного рівня – *Міжнародних*: „Духовність, спорт, культура, мистецтво і гуманізм у сучасному світі” (Донецьк, 2003, 2004), „Спорт, духовність та гуманізм у сучасному світі” (Донецьк, 2006, 2007); *Всеукраїнських*: „Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі” (Донецьк, 1998); „Фізична культура, спорт та здоров'я” (Харків, 1999); „Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи” (Донецьк, 2000, 2002); „Фізичне виховання – здоров'я студентів” (Донецьк, 2003); *регіональних*: „Фізичне виховання та здоров'я студентів” (Донецьк, 1999); „Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 1999); „Роль науки, релігії та суспільства у формуванні моральної

особистості” (Донецьк, 2001). Матеріали дисертації обговорювалися й отримали позитивну оцінку на засіданнях кафедри теорії фізичного виховання, олімпійського спорту та освіти і Вченої ради Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання та спорту; циклової комісії спеціально-теоретичних дисциплін і педагогічної ради Донецького вищого училища олімпійського резерву ім. С. Бубки; засіданні методичної секції факультету суміжних (додаткових) професій Донецького національного університету; кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Слов'янського державного педагогічного університету; кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Публікації. Результати дослідження висвітлено в 22 одноосібних публікаціях, у тому числі 9 статей – у наукових фахових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (242 найменування), 7 додатків на 63 сторінках, 18 таблиць, 2 рисунків. Загальний обсяг тексту дисертації становить 270 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ.

У **вступі** обґрунтовано вибір теми дослідження, зазначено зв'язок з науковими програмами та темами, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, сформульовано гіпотезу, охарактеризовано методи дослідно-експериментальної роботи, розкрито наукову новизну, практичне значення, наведено дані про апробацію та впровадження здобутих результатів дослідження.

У першому розділі „**Теоретичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу**” на підставі аналізу філософської та психолого-педагогічної літератури розкрито наукові підходи до професійної підготовки майбутніх учителів щодо проведення оздоровчої гімнастики й фітнесу; проаналізовано практику цієї підготовки; розкрито сутність підготовки студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями; обґрунтовано рівні й критерії оцінювання стану готовності до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу; розроблено педагогічні умови підготовки до діяльності, що досліджується.

Аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури засвідчив, що розробка проблеми підготовки майбутніх учителів фізкультури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу ґрунтується на положеннях теорій професійно-педагогічної підготовки майбутніх

учителів фізичної культури, формування професійної готовності особистості, особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, модернізаційних перетворень фізичного виховання в системі середньої освіти, оздоровчої фізичної рекреації як структурної частини загальної теорії фізичного виховання, гендерної рівності у фізкультурній освіті тощо.

У вищих навчальних закладах накопичено значний досвід формування готовності студентів до проведення як уроків фізкультури в загальноосвітніх школах, технікумах, профтехучилищах, так і до роботи з учнями в спортивних секціях. Утім, саме підготовка студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями не проводиться.

У цілому ж підготовка студентів як майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи (термін навчання 4 роки) традиційно складається з дисциплін: „Вікова фізіологія”, „Вікова та педагогічна психологія”, „Методика викладання гімнастики”, „Методика викладання плавання”, „Методика викладання атлетизму”, „Методика викладання легкої атлетики”, „Ритміка і хореографія”, „Валеологія” та „Оздоровча фізична культура”. У процесі вивчення названих курсів студенти оволодівають знаннями та опановують уміннями проведення уроків фізкультури в цілому, але при цьому не акцентується увага на особливостях проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями.

Узагальнення філософських, педагогічних та психологічних підходів, а також проведений аналіз нормативних документів дозволили визначити, що *підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу є системою організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому педагогу професійну спрямованість знань, умінь, навичок та формування необхідних якостей. У свою чергу така підготовка є одним з напрямків загальної професійно-педагогічної підготовки вчителів фізкультури, у процесі якої студенти мотивуються до проведення занять оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями, опановують відповідний зміст, форми та методи їх проведення, відпрацьовують необхідні вміння контролю функціонального стану старшокласниць.*

Результатом цієї підготовки є сформована готовність, яка визначається як інтегральна якість особистості випускника вищого навчального закладу, що ґрунтується на психолого-педагогічних, медико-біологічних, валеологічних знаннях, а також знаннях методики викладання оздоровчої гімнастики та фітнесу в загальноосвітній школі,

що забезпечує ефективне проведення уроків та позакласних заходів з дівчатами-старшокласницями. Високий рівень такої готовності свідчить про вміння студентів їх проводити, спираючись на знання вікових, анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку старшокласниць і прагнення використовувати можливості атлетизму, шейпінгу, ритмічної гімнастики, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Rope skipping) тощо.

Критеріями готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу виступають: *мотиваційний* (наявність мотивів і цілей педагогічної діяльності, що активізують прояв інших компонентів визначеної готовності); *когнітивний* (наявність сукупності теоретичних та методичних знань щодо проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями) та *операційно-діяльнісний* (володіння вміннями та навичками щодо проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями).

У результаті дослідження теоретично обгрунтовано педагогічні умови підготовки студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями. Усвідомлення студентами значущості оздоровчої гімнастики та фітнесу й специфіки їх проведення зі старшокласницями свідчить про розуміння їхньої особливої корисності та прийняття як власної цінності.

Модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями зосереджує увагу на меті, завданнях, етапах та її формах: 1) *підготовчий етап* – дозволяє здійснити вимірювання рівня готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями з використанням відповідного діагностичного інструментарію; 2) *виконавчий* – реалізує ресурсне забезпечення процесу підготовки майбутнього вчителя до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями; 3) *контрольний* – забезпечує встановлення кінцевого результату – рівня готовності студентів як майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями.

Програма підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу має на меті ознайомлення студентів із сутністю оздоровчої гімнастики та фітнесу, відпрацювання форм і методів їх проведення, розвиток у студентів прагнення до

самовдосконалення професійних знань і особистісних якостей як учителя фізичної культури.

У другому розділі „Експериментальна перевірка педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями” наведено зміст, форми та методи експериментальної програми з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу, результати діагностики готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями на констатувальному та формувальному етапах експерименту, проаналізовано результати дослідно-експериментальної роботи.

Педагогічна діагностика рівня готовності майбутніх учителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями за всіма показниками на момент проведення констатувального експерименту, засвідчила низький рівень готовності студентів щодо проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями в 95,65 % студентів контрольної групи (КГ) і 96,02 % експериментальної (ЕГ). 4,35 % студентів КГ та 3,98 % ЕГ показали середній рівень (див. табл. 1).

Підвищенню рівня готовності студентів – майбутніх учителів фізичної культури – сприяло впровадження в навчальний процес „Практикуму з оздоровчої фізичної культури”, який містив загальнотеоретичні знання про оздоровчу гімнастику та фітнес, основні принципи збереження людиною свого здоров'я та шляхи формування культури здоров'я молоді; включав тренувальні програми, які впливають на розвиток різних фізичних якостей дівчат, відомості про лікарсько-педагогічний контроль та тестування функціональної підготовленості старшокласниць; розкривав особливості методики проведення занять з використанням різновидів оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями: аквааеробіки, видів оздоровчої аеробіки (степ, слайд, латина, пілатес, фітбол та ін.), йоги, дихальних та оздоровчих китайських гімнастик (цигун, тай-цзи-цюань, ушу тощо); надавав інформацію про додаткові засоби підвищення ефективності фітнес-уроку (ароматерапії, водних процедур та ін.). Було розроблено науково-методичне забезпечення викладання пропонованого практикуму й контролю його якості: робочу та навчальну програми, плани семінарських занять, методичні рекомендації до проведення студентами самоконтролю знань, методичні рекомендації щодо виконання науково-дослідної роботи, тестові контрольні завдання відповідно до вимог кредитно-модульної

системи навчання, методичні рекомендації, що вміщують основний лекційний матеріал тощо.

Відповідно до завдань дослідження було вдосконалено курс „Рекреація та оздоровча фізична культура”. За рахунок оптимізації змісту було введено навчальну інформацію про еволюцію гімнастичних систем (від гімнастики Стародавньої Греції до сучасних форм аеробіки та фітнесу), а також відомості про їх значення у вирішенні завдань оздоровчої фізичної рекреації. Розкрито сутність та специфіку рекреаційної роботи з дівчатами-старшокласницями, особливості диспансерного спостереження, педагогічного контролю, організації та методики побудови занять з ними та ін.

У процесі підготовки майбутніх учителів до оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями використовувались інформаційно-розвивальні (лекції, семінари-конференції, семінари-диспути, складання рефератів, самостійна робота студентів, проведення уроків з оздоровчої гімнастики та фітнесу та уроків фізичної культури з елементами фітнесу під час педагогічної практики тощо) та проблемно-пошукові (вирішення ситуаційних завдань, використання ролевих ігор) форми та методи, включення студентів у проектну діяльність.

Підготовка студентів продовжувалася в загальноосвітній школі під час практики, де були створені умови для закріплення вмій проведення загальнорозвивальних вправ та комплексів, спрямованих на розвиток фізичних якостей старшокласниць, з використанням можливостей оздоровчої гімнастики та фітнесу: фітнес-уроків, фітнес-пауз та фітнес-хвилин з використанням елементів точкового масажу, проводили бесіди щодо формування культури здоров'я та здорового способу життя та ін. Студенти набували також досвіду щодо організації та проведення фітнес-фестивалів, секційних занять, змагань команд черлідінгу та степ-аеробіки, фітнес-занять груп здоров'я, індивідуальних уроків оздоровчої гімнастики та фітнесу за попередньо розробленою програмою тощо.

Аналіз отриманих даних констатувального та формувального етапів експерименту за розробленими критеріями виявив позитивну динаміку готовності майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої гімнастики та фітнесу в експериментальній групі:

а) порівняння показників *мотиваційного компонента* готовності засвідчило збільшення видів оздоровчої гімнастики та фітнесу, які студенти ЕГ стали вважати більш ефективними при проведенні уроків фізичного виховання зі старшокласницями (5 видів до експерименту та 13 – після). У результаті 68,94 % студентів ЕГ почали застосовувати оздоровчу гімнастику та фітнес як основну форму проведення уроку

фізкультури. При цьому всі вони проявили прагнення до постійного вдосконалення уроків і обрали проблеми організації оздоровчої гімнастики та фітнесу напрямком свого наукового пошуку;

б) за показниками *когнітивного компонента* готовності студенти ЕГ продемонстрували підвищення рівня теоретичних знань і опанували методичні засади проведення видів оздоровчої гімнастики та фітнесу, виявили здатність їх використовувати, на відміну від студентів КГ, що й відобразили результати контрольного зрізу: 11,58 % студентів ЕГ мають високий рівень; 67,89 % – середній і 10,53 % – низький, проти 5,44 % – середній і 94,54 % – низький у контрольній групі;

в) показники *операційно-діяльнісного* компонента підтвердили наявність у студентів ЕГ більш високого рівня сформованості вмінь щодо планування та організації виховних заходів (відповідно 43,21 % і 5,89 %), при проведенні оздоровчих заходів (45,77 % та 12,82 %), секційних форм занять (79,84 % та 4,36 %). В ЕГ високий рівень умінь застосовувати види оздоровчої гімнастики та фітнесу, визначати мету, завдання, зміст на основі тестування функціонального стану школярів продемонстрували 36,93 % студентів, середній – 33,33 % і 29,74 % – низький. Утім, високий рівень готовності до проведення фітнес-уроків у ході формувального етапу експерименту спостерігався в студентів-спортсменів високої кваліфікації та в студентів – відмінників навчання незалежно від їхньої статі й віку. Результати порівняльної характеристики даних констатувального та формувального етапів експерименту наводяться в таблиці 1.

Підтвердженням практичної готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу стали позитивні зміни фізичного стану організму школярів та підвищення їхньої вмотивованості до систематичних занять фізичною культурою: поліпшилися функціональний стан, зовнішні параметри тіла, постава, грація та пластика рухів, емоційний стан; зміцнився опорно-руховий апарат, покращилися показники розвитку фізичних якостей (гнучкості, сили, координації, витривалості). Відзначалося підвищення рівня відвідування уроків фізичної культури школярами.

Різноманітні шляхи забезпечення позитивного впливу оздоровчої гімнастики та фітнесу на організм старшокласниць вивчалися й аналізувалися студентами під час науково-дослідної роботи та написання курсових робіт, що значно покращило підсумкову успішність навчання.

Шляхом виведення підсумків експерименту й підрахунку показників рівнів готовності студентів ЕГ було визначено, що *високий рівень* готовності майбутніх учителів до нової діяльності за показниками

експертної оцінки теоретичних знань, практичних умінь, навичок проведення оздоровчої гімнастики зі старшокласницями та навичок науково-дослідної роботи мають 11,58 %; *середній* – 85,35 %; *низький* – 3,07 % на відміну від показників контрольної групи, серед яких не визначено студентів з високим рівнем готовності й тільки 2,7 % мають *середній* рівень.

Проведений статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою електронних таблиць MS Excel та t-критерію Стьюдента засвідчив, що показники вхідного тестування рівня знань обох груп приблизно однакові (t-критерій Стьюдента – 2,45, у нашому випадку для $P = 0,01$ воно дорівнює 2,58).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика загальних результатів рівня сформованості готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу (до й після завершення експерименту)

Критерії	Рівні	ЕГ (%)		КГ (%)	
		до	після	до	після
Мотиваційний	високий	0	68,94	0	0
	середній	3,98	27,99	4,03	4,12
	низький	96,02	3,07	95,97	95,88
Когнітивний	високий	0	11,58	0	0
	середній	2,41	67,89	4,35	5,44
	низький	97,59	10,53	95,65	94,45
Операційно-діяльнісний	високий	0	36,93	0	0
	середній	1,19	33,33	2,59	2,7
	низький	98,81	29,74	97,41	97,3

Можна побачити суттєву різницю між показниками, що отримані під час підсумкового тестування, проведеного в контрольній та експериментальній групах (розрахунковий t-критерій Стьюдента дорівнює 94,017 при критичному значенні – 1,96, при $P = 0,05$). Це підтверджує те, що програма, яка була впроваджена в навчальний процес, забезпечила студентам ЕГ більш якісну підготовку, ніж студентам контрольної. Коефіцієнт кореляції 0,08 демонструє відсутність кореляційної залежності між початковими й підсумковими показниками, що підтверджує наявність суттєвих змін. Тобто відмінність одержаних результатів у контрольній та експериментальній групах істотна та є наслідком застосування в навчальному процесі програми підготовки

студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу, а не впливом випадкових чинників.

Таким чином, цілісний аналіз отриманих даних за всіма критеріями готовності може служити достатнім доказом ефективності педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.

Проведене дослідження дає можливість сформулювати низку **висновків**, а також дати необхідні рекомендації щодо вдосконалення педагогічної підготовки майбутніх учителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями. А саме:

1. У дисертації наведено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукової проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики й фітнесу зі старшокласницями, що виявилось в обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов, які забезпечують ефективність цього процесу.

2. Теоретичний аналіз різних точок зору на проблему підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями дав можливість для визначення понять: „підготовка до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями” – це система організаційних та педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому вчителю професійну спрямованість знань, умінь, навичок і формування готовності проводити оздоровчу гімнастику та фітнес зі старшокласницями; „готовність до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями” – це інтегральна якість особистості випускника вищого навчального закладу, яка свідчить про те, що майбутній учитель фізичної культури обізнаний в особливостях оздоровчої гімнастики та фітнесу; уміє проводити відповідні уроки, спираючись на вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку старшокласниць і прагне використовувати можливості атлетизму, шейпінгу, ритмічної гімнастики, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Rope skipping) тощо.

3. Критеріями оцінки готовності як результату процесу спеціальної фахової підготовки визначено мотиваційний (наявність мотивів і цілей педагогічної діяльності, що активізують прояв інших компонентів визначеної готовності); когнітивний (наявність сукупності загальнотеоретичних, педагогічних, спеціальних знань щодо проведення

оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями) та операційно-діяльнісний (володіння вміннями й навичками для проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями). Ці критерії не тільки дають можливість одержати повне уявлення про якість підготовки, але й оцінити рівень готовності студентів – майбутніх учителів фізичної культури – до визначеної діяльності.

4. Педагогічними умовами підготовки студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями виступають: усвідомлення студентами значущості оздоровчої гімнастики та фітнесу й специфіки її проведення зі старшокласницями; розробки моделі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до визначеної діяльності та впровадження спеціальної програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики й фітнесу. Результати дослідження дозволяють констатувати, що поставлені завдання розв'язано.

5. Ефективність підготовки студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями залежить від попереднього досвіду занять спортом, кваліфікації студента-спортсмена й успішності у вивченні методики викладання гімнастики та атлетизму; від якості засвоєння знань, умінь та навичок практикуму; від рівня загальної професійної підготовки, розуміння важливості фітнесу для оздоровлення дітей та вміння його проводити; від знання інтересів та особливостей анатомо-фізіологічного й психологічного розвитку дівчат-старшокласниць. При цьому підготовка не залежить від статі та віку майбутнього вчителя фізичної культури.

6. Підготовка майбутніх учителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями проходить у три етапи: перший включає діагностику готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями. Другий – підготовку до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями в процесі вивчення курсу „Рекреація та оздоровча фізична культура”, „Практикуму з оздоровчої фізичної культури”, удосконалення умінь і навичок на педагогічній практиці в загальноосвітньому навчальному закладі та проведенні науково-дослідної роботи під час підготовки курсових та дипломних робіт. Третій – оцінку стану готовності майбутніх учителів до дослідженої діяльності як стану, що характеризує якість процесу спеціальної підготовки.

7. Результати формульованого етапу експерименту виявили позитивні зміни в рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями й

тим самим підтвердили гіпотезу про її можливість у процесі фахової підготовки у вищих навчальних закладах за вказаних умов.

Проведене нами дослідження не вичерпало всього різноманіття питань, пов'язаних з розв'язанням завдань підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями. Подальшого дослідження потребує диференціація підготовки залежно від рівня стартової готовності студента до цієї діяльності, удосконалення механізмів підготовки майбутнього вчителя фізкультури до керівництва спортивними секціями й організації спортивно-масової роботи з оздоровчої гімнастики та фітнесу.

Основний зміст дисертації відображено в таких публікаціях:

1. **Батіщева М. Р.** Підготовка студентів до побудови мікроциклів тренувань в заняттях оздоровчим фітнесом / М. Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко та ін. . – К.-Запоріжжя, 2002.– Вип.22. – С.302–305.
2. **Батіщева М. Р.** Курс „Оздоровчий фітнес” у системі підготовки спеціалістів в області рекреації та реабілітації / М. Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко та ін. – К.-Запоріжжя, 2002. – Вип. 23. – С.306–310.
3. **Батіщева М. Р.** Формування у студентів вищих фізкультурних навчальних закладів готовності до проведення уроків і позаурочних занять з оздоровчої гімнастики і фітнесу / М. Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко та ін. – К.-Запоріжжя, 2002. – Вип.25. – С.342–345.
4. **Батіщева М. Р.** Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу / М. Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова.– Х.-Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – Вип.18. – С.241–245.
5. **Батіщева М. Р.** Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу / М. Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.-Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – Вип. 23. – С.371–377.

6. **Батищева М. Р.** Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями / М. Р. Батищева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – Вип.10. – С. 84–87
7. **Батищева М. Р.** Сутність і специфіка підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями / М. Р. Батищева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко та ін. – Запоріжжя, 2007. – Вип.44. – С.50–54.
8. **Батищева М. Р.** Результати дослідження впливання експериментальної системи підготовки майбутніх вчителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями / М. Р. Батищева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко та ін. – Запоріжжя, 2007. – Вип. 45. – С.28–31.
9. **Батищева М. Р.** Сутність і специфіка поняття „готовність майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями” // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2007. – Вип.11. – С.100–103.
10. **Батищева М. Р.** О некоторых факторах влияния занятий шейпингом на показатели антропометрических данных девушек / М. Р. Батищева // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. М. Казакова. – Донецьк, 1998. – Ч.2. – С. 205–207.
11. **Батищева М. Р.** Влияние основных принципов организации занятий оздоровительной гимнастикой на формирование гармонически развитой личности / М. Р. Батищева // Наука. Релігія. Суспільство : зб. наук. пр. / гол. ред. А. І. Шевченко. – Донецьк : ППШ, 2001. – Вип. 1. – С.100–102.
12. **Батищева М. Р.** Применение системы калланетики на занятиях по физическому воспитанию с учащейся молодежью / М. Р. Батищева // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. М. Казакова. – Донецьк, 1998. – Ч.2. – С. 207–208.

13. **Батищева М. Р.** Необходимость сочетания различных видов оздоровительной гимнастики в одном занятии / М. Р. Батищева // Физическое воспитание – здоровье студентов : материалы науч.-практ. конф. вузов Донецкой обл. (18–20 июня 1999 г.) / редкол. : А. И. Шевченко и др.; ДИПНИ. – Донецк, 1999. – С. 59–60.
14. **Батищева М. Р.** Понятие «система» в моделировании системы занятий оздоровительной гимнастикой по комбинированной программе (аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика) / М. Р. Батищева // Здоров'я і освіта, проблеми та перспективи : матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. / гол. ред. А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонГУ, 2000. – С. 130–132.
15. **Батищева М. Р.** Дифференцированные программы подготовки студентов к занятиям оздоровительным фитнесом / М. Р. Батищева // Здоров'я і освіта, проблеми та перспективи : матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. / гол. ред. А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонНУ, 2002. – С. 117–120.
16. **Батищева М. Р.** Шляхи підвищення ефективності підготовки майбутнього вчителя фізкультури засобами впровадження інтегрованого курсу „Практикум з оздоровчої фізичної культури” / М. Р. Батищева // Фізичне виховання – здоров'я студентів : матеріали наук.-метод. конф. (27–28 берез. 2003 р.); ППШ. – Донецьк : Наука і освіта, 2003. – С.28–34.
17. **Батищева М. Р.** Методические рекомендации к изучению дисциплины „Практикум по оздоровительной физической культуре” [для студ. всех специальностей физкультурных вузов] / М. Р. Батищева. – Донецк : СПД Дмитренко Р. Ф., 2005. – 176 с.
18. Рабочая учебная программа по дисциплине „Практикум по оздоровительной физической культуре” : [для студ. пед. фак-та ДГИЗФВС] / [сост. М. Р. Батищева]; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 30 с.
19. Планы семинарских занятий по дисциплине „Практикум по ОФК (Оздоровительный фитнес)” / [сост. М. Р. Батищева]; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 48 с.
20. Методические рекомендации к проведению самоконтроля знаний студентов по дисциплине „Практикум по оздоровительной физической культуре (Оздоровительный фитнес)” [для студ. всех специальностей физкультурных вузов] / [сост. М. Р. Батищева]; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006.– 40 с.
21. Методичні рекомендації до обрання тем науково-дослідної роботи студентів з дисципліни „Практикум з оздоровчої фізичної культури

(Оздоровчий фітнес)»/ [уклад. М. Р. Батищева]; ДДІЗФВС. – Донецьк, 2005. – 20 с.

22. Сущность и специфика рекреационной работы с девушками-старшеклассницами: метод. рек. [для студ. всех специальностей физкультурных вузов] / [сост. М. Р. Батищева]; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 71 с.

Батищева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2009.

Дисертація присвячена проблемам підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями як складової спеціальної педагогічної підготовки. У дисертації обґрунтовано педагогічні умови, що забезпечать ефективне формування знань, умінь та навичок, необхідних для проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями, якими виступають усвідомлення студентами значущості оздоровчої гімнастики та фітнесу й специфіки її проведення зі старшокласницями; розробки моделі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до визначеної діяльності та впровадження програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями.

Ключові слова: професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури; оздоровча гімнастика та фітнес з дівчатами-старшокласницями; педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями.

Батищева М. Р. Подготовка будущих учителей физической культуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса с девушками-старшеклассницами. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика профессионального образования. – Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск, 2009.

В диссертационном исследовании представлено теоретическое обобщение и практическое решение проблемы подготовки будущих учителей физической культуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса с девушками-старшеклассницами: на основе анализа философской и психолого-педагогической литературы раскрыты научные подходы педагогического обеспечения их профессиональной личностно ориентированной подготовки.

Подготовка будущего учителя физической культуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса со старшеклассницами является системой организационных и педагогических мероприятий, которые обеспечивают ему профессиональную направленность знаний, умений, навыков и формирование готовности выполнять определенную деятельность. Результатом ее является готовность как интегральное качество выпускника вуза, которое свидетельствует о том, что будущий учитель хорошо понимает значимость оздоровительной гимнастики и фитнеса; умеет проводить соответствующие уроки, опираясь на возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности развития старшеклассниц, и стремится их использовать в своей работе согласно установленным требованиям.

Проведен анализ практики исследуемой подготовки, обоснованы уровни и критерии оценки состояния готовности будущих учителей физкультуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса со старшеклассницами. Теоретически обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия подготовки студента к будущей деятельности, разработана и внедрена в учебно-воспитательный процесс модель этой подготовки, которая акцентирует внимание на целях, задачах, этапах и формах. Специальная программа подготовки будущих учителей физической культуры имеет целью ознакомление с оздоровительной гимнастикой и фитнесом, отработку форм и методов их проведения, развитие у студентов стремления к самоусовершенствованию профессиональных знаний и личностных качеств как учителей физической культуры. Полученные в процессе опытно-экспериментальной работы результаты подтвердили правомерность гипотезы исследования и эффективность предложенных педагогических условий формирования знаний, умений и навыков в процессе специальной подготовки. Целенаправленное педагогическое управление этим процессом положительно повлияло на качество подготовки будущего учителя физической культуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса со старшеклассницами.

Ключевые слова: профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры; оздоровительная гимнастика и фитнес с девушками-старшеклассницами; педагогические условия подготовки будущего учителя физической культуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса с девушками-старшеклассницами.

Batishcheva M. R. Future physical culture teacher's training to carrying out health-improving gymnastics and fitness with senior schoolgirls. – Manuscript.

The dissertation on achieving of scientific degree of candidate of pedagogical science in specialty 13.00.04 – theory and methodology of professional education. – Luhansk Taras Shevchenko National University. – Luhansk, 2009.

The dissertation is devoted to problems of increasing of future teacher of physical culture training to carrying out health-improving gymnastics and fitness with senior schoolgirl as a component of special pedagogical preparation. The pedagogical conditions which will provide effective formation of knowledge, skill and abilities necessary for carrying out health-improving gymnastics and fitness with senior schoolgirl such as the comprehension by students of essence of health-improving gymnastics and fitness and the specificity of its carrying out with senior schoolgirl, the development of the model of the training of the future teacher of physical culture for the named activities and the introduction of training program of the future teacher are substantiated in the dissertation.

Key words: future teacher of physical culture professional training; health-improving gymnastics and fitness with senior schoolgirl; pedagogical conditions future teacher of physical culture training to carrying out health-improving gymnastics and fitness with senior schoolgirl.