

Practical meaning. The research materials can be used during the study of Ukrainian literature at universities and during the study of the works of Ukrainian writers by pupils in high school; in the process of creating guidelines for students and teachers.

Conclusions and prospects for future scientific research. So, the literature lesson should always be purposeful, meet modern requirements; methods of work at the lesson should direct pupils to a creative attitude to the subject, to the independent application of acquired knowledge in everyday activities, in life; the main purpose of a modern literature lesson is to interest pupils in the subject, the formation of their high moral and ethical standards. A creative and critical approach to the perception and analysis of a literary work is promising in solving the problem of developing the reading competence of pupils in high school.

It should be noted that this process should be carried out systematically and in stages, because the gradual accumulation of relevant knowledge, skills and abilities will ensure high literary education of graduates of secondary schools in general.

In the future we plan to trace the intertextual parallels of the interpretation of modern prose in the lessons of Ukrainian literature.

Key words: *reading competence, critical thinking, creativity, literature, education, lesson, pupils in high school.*

УДК 796.093.643.015.6

Ніна Кулик

Сумський державний педагогічний університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-7319-3753

Марія Бикова

Сумський державний педагогічний університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-0386-1856
DOI 10.24139/2312-5993/2022.03/032-044

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ «ПІЛОКСИНГ»

Предметом дослідження є феномен здоров'я, його складові, засоби формування на підставі компетентнісного підходу та зв'язок рівня здоров'я з рівнем якості життя. Мета даної статті полягає у теоретичному аналізі та експериментальній перевірці процесу формування здоров'язберезувальної компетентності під час реалізації фітнес-програми «Пілоксинг». У статті використані наступні методи: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної спеціальної літератури; також застосовані методи систематизації та порівняння; метод антропометрії; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Автори охарактеризували основні характеристики, мету та сутність фітнес-програми «Пілоксинг», проаналізували задачі кожного з етапів програми, а також кількісні та якісні зміни стану здоров'я учасників програми, експериментально перевірили ефективність фітнес-програми у формуванні здоров'язберігаючої компетентності особистості.

Ключові слова: *здоров'я, компетентнісний підхід, здоров'язберігаюча компетентність, фізкультурно-оздоровчі заняття, фітнес, вправи, функціональні можливості організму.*

Постановка проблеми. У сучасній системі загальнолюдських цінностей провідне місце посідає феномен здоров'я, яке є чинником

повноцінного та щасливого життя, яке зумовлює можливість повністю реалізувати потенційні здібності індивіда. Свідоме ставлення людини до свого власного здоров'я є вагомою причиною для відвідування різноманітних фітнес центрів, які розвиваються з року в рік – це спортивні, лікувальні, оздоровчі фітнес-програми. Фітнес різнобічний у своїх проявах, адже людина, незалежно від віку, статі, образу життя, стану здоров'я, має змогу сформуванню власну систему тренування, що допоможе досягти певної мети. Також фітнес універсальний, адже він сприяє розвитку масового оздоровлення населення доступним для кожної людини засобом.

У сьогоденні ми спостерігаємо підтримку на рівні держави та популяризацію серед населення відвідування різноманітних тренажерних залів, танцювальних фітнес напрямків, фітнес-центрів як для молоді, так і для людей середнього і зрілого віку. Це відображається у нормативно-правових документах, які регулюють діяльність педагогів та тренерів закладів як загальної середньої освіти, так і закладів позашкільної освіти та спортивно-оздоровчих центрів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності охоплює досить широкий спектр питань. Важливість повноцінного здоров'я громадян нашої держави відображено в основних нормативно-правових документах. Стаття 3 Конституції України зазначає, що «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю» (Конституція України, 1996). Державна програма «Освіта» вважає пріоритетним напрямом реформування освіти «забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей і молоді, охорони та зміцнення їх здоров'я» (Постанова Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»), 1996). Професійний стандарт вчителя закладу загальної середньої освіти виокремлює здоров'язбережувальну компетентність, що має складну структуру (Про затвердження професійного стандарту вчителя, 2020).

На думку науковця О. В. Андрєєвої (2015) ставлення людини до власного здоров'я є вагомою причиною для відвідування фітнес-центрів і на цей факт впливає вік, професія, стать та інші чинники.

Науковці (Гоглювата Н., 2003; Кулик Н., Заяц С., Гученко Г., 2020) мають таку думку, що основною умовою залучення жінок до занять різними технологіями фітнесу є індивідуальний підхід у виборі напрямку фітнесу та урахування віку, трудової діяльності, мотивів відвідування фітнес-центрів.

Науковець (Апайчев О. В., 2016) стверджує, що при складанні фітнес-програм для людей зрілого віку у фітнес-центрах, немає наукового підходу, і тому оцінити ефективність авторських методик, які не мають обґрунтованої наукової основи, досить складно і це може негативно відобразитися на стані здоров'я тих хто займається.

Дослідники зазначеної проблеми (Задорожная Н. Н., 2012; Кашуба В., Футорний С., 2016; Конакова О. Ю., 2016; Лисицька Т. С., Кувшинникова С. А., 2016) стверджують, що заняття сучасними напрямками фітнесу не можна рекомендувати всім, тому що існує певний ризик виникнення травм. Насамперед це стосується людей зрілого віку, більшість яких мають порушення опорно-рухового апарату, обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи та інших проблем зі станом здоров'я. Звідси, фітнес-клубам необхідно обмірковано підходити до вибору певного виду оздоровчого тренування, враховувати всі категорії клієнтів, щоб запобігти виникнення захворювань різного виду (Демідова О, Лашина Ю., 2017).

О. Конакова, Н. Москаленко (2018), стверджують, що підвищення якості фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку залежить від задоволення особистих потреб, мотиваційних пріоритетів тих, хто займається.

Систематичні заняття різноманітними вправами, насамперед фітнес-технологій, є одним з основних засобів збереження здоров'я, підвищення працездатності, позитивного впливу на організм людини різних груп населення. Так, на корекцію фігури позитивно впливають заняття джампінг-фітнесом (Демідова, Краснокутська, 2018) та шейпингом (Завійська, 2015).

Зв'язок з науковими планами, темами. Дослідження проведено згідно плану кафедральних тем, а саме: «Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (реєстраційний номер № 0121U108246) та «Теоретичні та методичні засади інноваційного розвитку освіти у національному, європейському та глобальному контексті» (реєстраційний номер 0121U107883).

Мета даної статті полягає у теоретичному аналізі та експериментальній перевірці процесу формування здоров'язбережувальної компетентості під час реалізації фітнес-програми «Пілоксинг».

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної спеціальної літератури; також застосовані методи

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 3 (117)
систематизації та порівняння; метод антропометрії; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в м. Суми, на базах спортивних клубів м. Суми. В експерименті взяли участь 30 жінок, які гарно себе почувають і тренуються в SPORTCLUB «B-tone».

Виклад основного матеріалу. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я може здійснюватися декількома шляхами. Сучасний освітній процес ґрунтується на компетентнісному підході. Здоров'язберігаюча компетентність передбачає наступні результати освіти: здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (Про затвердження професійного стандарту вчителя, 2020).

Ми вважаємо, що одним з практичних та дієвих засобів формування здоров'язбережувальної компетентності особистості є відвідування спортивних клубів та фітнес-центрів тощо. Сучасним фізкультурно-оздоровчим технологіям і фітнес-програмам приділяють велику увагу дівчата та жінки різного віку. Існує багато загальноприйнятих різновидів програм оздоровчого фітнесу, кожна з яких має власну спрямованість і методичні особливості. Нами було розроблено та впроваджено в тренувальні заняття жінок 35–55 років програму «Пілоксинг» для підвищення фізичного стану жінок (рис. 1). Нами теоретично обґрунтовано та практично доведено, що застосування фітнес-програми дозволяє сформувати здоров'язбережувальну компетентність особистості.

Пілоксинг – це новий напрямок у сфері фітнесу, який поєднує в собі елементи, що притаманні як пілатесу, боксу, так і танцям. Популярність цієї програми виникла у Голлівуді і швидко популяризувалася у сучасній індустрії фітнесу та краси. Авторка цієї програми, швецька танцівниця балету і спортсменка-бодібілдер Вівека Йенсен, не тільки створила, але й поширила її серед американських кінозірок.

Означена програма характеризується послідовним виконанням вправ надмірної інтенсивності із фітнес-спрямуванням «Пілатес» та

плавними змінами до вправ з боксу високої інтенсивності, а також танцювальними вправами. Загальна мета програми - покращення фізичного стану жінок.

Програма вирішує наступні задачі:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- підвищення функціональних можливостей організму, підтримка рухових якостей;
- створення мотиваційних установок на збереження здоров'я та стійкості організму щодо різних захворювань;
- виховання позитивних морально-вольових якостей і навичок соціальної взаємодії, позитивного настрою.

Вправи різних видів сприяють ефективному спалюванню жиру, нарощуванню особливих груп м'язів, позитивно впливають на серцево-судинну систему, а виконання вправ з боксу дозволяють розвинути витривалість та рухливість суглобів, свідоме розуміння власного організму.

Танцювальні вправи покращують координацію рухів, тренування м'язів всього тіла, цілеспрямовано втрачають жир. Пілатес сприяє виробці почуття рівноваги, тренування глибоких м'язів. Витривалість і тренування м'язів поєднуються у різних вправах. На одному занятті можна розтопити 600–800 калорій на годину, серцево-судинна система постійно зміцнюється, а тіло підтягується та покращує свою форму. Отже, за допомогою занять забезпечується цілеспрямоване зниження стресу у жінок та створюється необхідний гармонійний баланс.

У розробленій нами програмі «Пілоксинг» ми також використовуємо комбінації вправ пілатексу, танцювальні та боксерські рухи, вправи статистичного характеру, які позитивно впливають на організм жінок і їх фізичний стан (рис. 1). Мета нашої програми полягає у чергуванні і суміщенні стрімких елементів боксу і плавних рухів пілатексу, чергування танцювальних вправ з силовим навантаженням, вправи на розтяжку з різними рухами і інтенсивністю виконання, а між вправами існують невеликі зв'язки, які допомагають об'єднати всі заняття в єдину систему. Тренувальні заняття проводилися два рази на тиждень.

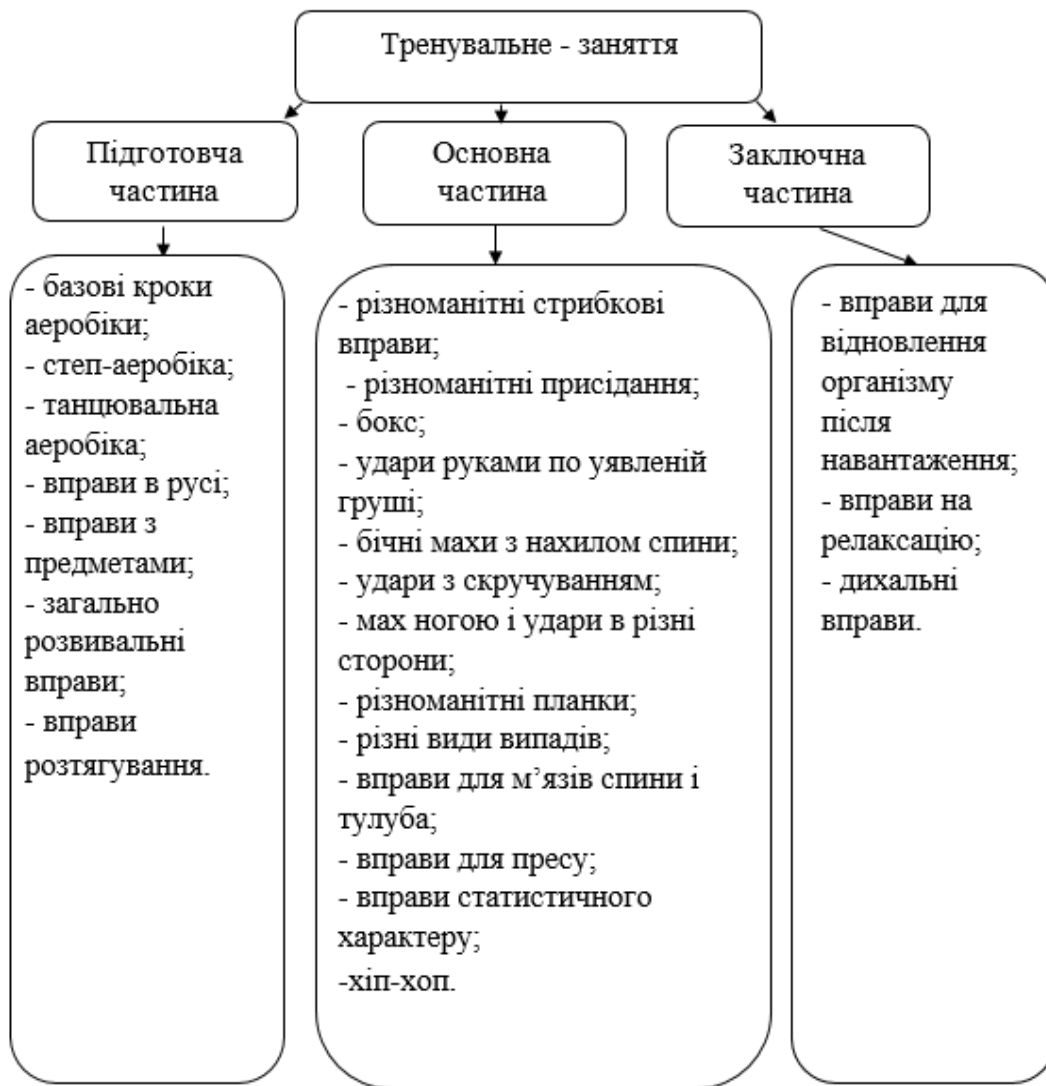


Рис. 1. Типова структура тренувального заняття з «Пілоксинг»

В основу тренувального заняття були покладені принципи оздоровчого тренування і загально-дидактичні принципи: системності і послідовності, принцип доміанти, індивідуального підходу, доступності, наочності, варіативності навантаження. Використовувалися способи організації заняття: індивідуальний, фронтальний, круговий. Річний цикл тренувального заняття мав таку послідовність: підготовчий, основний, підтримуючий.

Тренувальне заняття тривало 50–60 хвилин і складалося з трьох частин:

- підготовча частина тривалістю 10 хвилин, спрямована на підготовку організму до навантаження, використовуються вправи як танцювального характеру, так і різноманітні вправи на розтяжку;

- основна частина тривалістю 40 – 45 хвилин, до якої ми включили наступні вправи: різноманітні стрибкові вправи, різноманітні присідання, удари руками по уявленій груші, бічні махи з

нахилом спини, удари зі скручуванням, мах ногою і удари в різні сторони, різноманітні планки, різні види випадів, вправи для м'язів спини і тулуба, вправи для пресу, вправи статистичного характеру;

- заключна частина тривалістю 5 хвилин, де виконувалися вправи для відновлення організму після навантаження.

В основі проведення тренувальних-занять в основній частині широко застосовувалися специфічні методи розучування різних серій вправ, що забезпечували різноманітність (варіативність) заняття.

Під час підготовчого періоду ми використовували нескладні координаційні рухи, вправи з невеликим обтяженням та невеликою кількістю повторень, чергування вправ, використовували велику різноманітність вихідних положень. Тренувальне заняття проводилося на низькому рівні інтенсивності – 40–50 % максимального поглиблення кисню, два рази на тиждень. Особлива увага приділялася темпу виконання фізичних вправ. Для цього нами підбирався невисокий темп музики, приблизно 110–120 уд/хв.

В основному ми використовували вправи середньої координаційної складності, приділяли увагу розвитку окремих м'язових груп і включали вправи з невеликим обтяженням, ускладнювали їх, змінюючи напрямок і темп рухів. Використовували коловий спосіб проведення заняття, складали різноманітні зв'язки та поєднували їх у композиції.

Ми вважаємо, що запропоноване фізичне навантаження сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості і працездатності людини. Складовими фізичного навантаження є інтенсивність та обсяг заняття. Для основного періоду характерне поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження. Середня інтенсивність тренувального заняття основного періоду знаходилася в межах від 50% до 65% максимального поглиблення кисню.

В підтримуючому періоді ми використовували фізичні навантаження високої інтенсивності – 75–85 % максимального поглиблення кисню, інтенсивні аеробні навантаження, більш складні вправи з меншим відпочинком між серіями.

Тренувальні заняття з програми «Пілоксинг» допомагають жінкам позбутися зайвої ваги, нормалізується баланс м'язової і жирової тканини, покращується фізичний стан. З організму виходять шлаки і токсини, проходить очищення і на енергетичному рівні, що позитивно впливає на загальний стан організму жінки. Збалансоване харчування у

поєднанні вправ із пілатексу та боксу на одному занятті, чергування боксерських вправ високої інтенсивності з повільними вправами «Пілатекс» та перехід від одного раунду до іншого за допомогою танцювальних вправ дозволяє за короткий час досягти майже приголомшеного ефекту. Завдяки заняттям відбулися зміни: зменшилася вага, підтягнулася фігура, відбувалася профілактика захворювання опорно-рухового апарату, зникали невпевненість та комплекси, відбувувалася гармонія між внутрішнім та зовнішнім світом.

Нами було визначено наступні показники фізичного розвитку жінок віком 25 – 35 років: діяльність серцево-судинної і дихальної системи, фізична працездатність.

Аналіз проведеного дослідження показав, що індекс ваги тіла жінок відповідав нормі у 62 %, 16 % були признані «худими» і 18 % «повними», а 4 % відносяться до «тучних» (табл. 1). Середнє значення ІМТ (індекс маси тіла) обох груп до експерименту мало оптимальний рівень для більшості людей. У експериментальній групі середнє значення склало – 23,1, а після експерименту – 21,04. У контрольній групі відповідно – 21,8 та 21,47. Великий показник ІМТ свідчить про ризик захворювання серцево-судинної та ендокринної системи, виникнення діабету. Отже, для покращення стану здоров'я потрібно регулярно займатися різноманітними фізичними вправами (табл. 1).

Показники дослідження функціонального стану серцево-судинної системи засвідчили такі результати: АТ_{сист} мм рт.ст. показав, що 58 % жінок відповідають нормі, а 42 % жінок – більше норми, а АТ_{діастол} мм рт.ст. в норму відносяться – 86 %, а 14 % – більше норми. Для нормалізації показників систолического тиску до нашої програми «Пілоксинг» було додано вправи, які надавали навантаження аеробного характеру (табл. 1).

Аналіз показників ЧСС (частота серцевих скорочень) демонструє, що 78 %, тобто більшість жінок мали показники вище норми, але після запровадження наших тренувальних занять з програми «Пілоксинг» показники ЧСС знаходилися у межах норми – 86 % жінок віком 25–35 років (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз фізичного розвитку жінок 25–35 років

№ п/п	Показники	До експерименту		Після експерименту	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Антропометричні показники					
1	Довжина тіла	164,60±1,05	166,78±1,53	164,60±1,05	166,78±1,53
2	Вага тіла	62,70±3,70	60,78±3,79	58,40±2,01	59,74±2,70

3	ІМТ	23,1	21,8	21,04	21,47
Показники серцево-судинної та дихальної систем					
4	АТ _{сист} мм рт.ст.	117,56±3,12	119,55±4,85	114,84±2,80	118,76±4,05
5	АТ _{діаст} мм рт.ст.	81,00±2,95	78,82±3,01	75,18±2,33	76,53±2,67
6	ЧСС	75,95±3,23	78,23±3,78	69,65±1,98	77,23±2,75
7	ЖЄЛ	2699±411,2	2689±451,8	3780±417,7	3115±465,8
8	ІС	5,71	5,50	11,15	7,62
9	Індекс Робінсона	89,29	93,55	79,99	91,72
10	ЖІ	43,05	44,24	64,73	52,14
Показники фізичної праце здібності					
11	КВ	20,77	19,21	17,56	18,29

Аналіз показників життєвої ємкості легень свідчить, що в межах норми він лише у 45 % жінок, 49 % жінок мають показники нижче норми, а 6 % - вище норми (табл. 1).

За результатами дослідження ми добавили вправи у програму «Пілоксинг» як на поглиблене дихання так і для розвитку дихальних м'язів жінок.

Стан серцево-судинної та дихальної систем ми визначали за Індексом Скибинської. Аналіз отриманих результатів кардіо-респіраторної системи жінок свідчить, що до експерименту в середньому у двох групах результати відповідали даним «дуже погано»: у експериментальній – 5,71, а у контрольній групі - 5,50. Після експерименту результати покращилися: у експериментальній групі вони відповідають «задовільному» стану - 11,15, а у контрольній групі - 7,62, тобто «незадовільний» стан (Див. табл. 1). Таким чином, маємо підстави стверджувати, що в експериментальній групі підбір вправ дозволив скоригувати показники кардіо-респіраторної системи жінок, які тренуються за програмою «Пілоксинг».

Визначення рівня обміну енергетичних процесів у міокарді за допомогою індексу Робінсона в нормі не перевищує 85 (у.од.), а чим нижче індекс Робінсона, тим вище максимальні аеробні можливості організму і рівень соматичного здоров'я людини. Отже, результати експерименту демонструють, що в експериментальній групі жінок індекс Робінсона складає 79,99. Це означає, що він в нормі, а жінки можуть виконувати значну максимальну аеробну загрузку. Також це свідчить про високий рівень соматичного здоров'я жінок, які займаються за фітнес-програмою «Пілоксинг».

Життєвий індекс жінок до експерименту складав у експериментальній групі – 43,05, а у контрольній – 44,24. Після експерименту відбулися зміни в обох групах, але у експериментальній

групі він склав – 64,73 з приростом на 50,4 %, так як у контрольній – 52,14 з приростом – 17,9 %. Отже, у експериментальній групі жінок показники життєвого індексу, розвитку системи зовнішнього дихання та рівня фізичного розвитку вищі, на відміну від контрольної групи.

Рівень фізичної працездатності жінок ми визначали за допомогою індексу коефіцієнту витривалості. Зростання у динаміці тренуваності процесу індексу коефіцієнту витривалості вказує на ослаблення можливості серцево-судинної системи, а зниження коефіцієнту витривалості діє на збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. За результатами експериментального дослідження в обох групах відбувається зниження коефіцієнту витривалості, що вказує на адаптаційні можливості серцево-судинної системи у жінок. В експериментальній групі індекс коефіцієнту витривалості складає приріст – 18,3 %, а у контрольній – 5,03 %. Це свідчить про позитивний вплив використання фітнес-програми «Пілоксинг» на функціональний стан серцево-судинної системи і фізичну працездатність жінок 25–35 років експериментальної групи.

Слід зазначити, що жінки експериментальної групи після впровадження програми «Пілоксинг» відчули значні зміни у розвитку системи зовнішнього дихання, у рівні фізичного розвитку, у кардіо-респіраторній системі, у функціональному стані серцево-судинної системи і фізичній працездатності (відтепер можуть виконувати значне максимальне аеробне навантаження).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Пріоритет здоров'я визнається всіма учасниками освітнього процесу. Формування здорового способу життя, покращення показників особистого здоров'я може здійснюватися різними шляхами. Ми запропонували використовувати компетентнісний підхід під час реалізації фітнес-програми «Пілоксинг». Компетентнісний підхід передбачає спрямованість освітнього процесу на досягнення інтегральних результатів у навчанні, якими є загальні (базові, ключові) і спеціальні (предметні) компетентності тих, хто навчається. Однією з ключових компетентностей фахівці виділяють здоров'язберігаючу компетентність. І якщо бути компетентним означає вміти реалізовувати знання, застосовувати досвід, волю і емоційний стан для вирішення проблем у конкретних обставинах, то оволодіти здоров'язберігаючою компетентністю означає мати сформований високий рівень культури здоров'я.

Для формування здоров'язберігаючої компетентності жінок ми запропонували фітнес-програму «Пілоксинг». За рахунок комбінації вправ пілатесу, танцювальних та боксерських рухів, вправ статистичного характеру, було досягнуто позитивного впливу на організм жінок та їх фізичних стан. Завдяки заняттям відбулися зміни: зменшилася вага, підтягнулася фігура, відбувалася профілактика захворювання опорно-рухового апарату, зникали невпевненість та комплекси, відбудовувалася гармонія між внутрішнім та зовнішнім світом. Взагалі, питання підвищення мотивації до занять фітнес-програмою «Пілоксинг» може бути підґрунтям до подальшого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрєєва, О. В. (2015). *Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 1, 115. (Andreeva, O. V. (2015). *Rethink the development of the concept of recreational and health-improving activities of various groups of the population. Theory and methodology of physical training and sports*. Kiev, 1, 1-15). Режим доступу: tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua
- Апайчев, О. В. (2016). *Корекція фізичного стану другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом* (авторєф. дис. Канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02). Київ. (Araichev, O. V. (2016) *Correction of the physical fitness of another mature age in the process of taking up health fitness* (DSc thesis abstract). Kyiv.
- Гоглювата, Н. (2003). *Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 7, Т. 2, 403–406. (Gogluvata, N. (2003). *Aquafitness as an effective way of physical culture and health-improving people to take with women of the first mature age. Young sports science of Ukraine: zb. Sciences. pr. from gallery fiz. culture and sports*. L., 7, Т. 2, 403–406).
- Демідова, О., Краснокутська, М. (2018). *Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2, 25–32. (Demidova, O., Krasnokutska, M. (2018). *Correction of body mass of women of the first period of mature age by means of jumping-fitness. Sports Bulletin of Prydniprovyia. Scientific and practical journal*. 2, 25-32).
- Демідова, О., Лашина, Ю. (2017). *Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 30–36. (Demidova, O., Lashina, Y. (2017). *Having poured in to take up fitness with TRX for the physical training of women of the first mature age. Sports Bulletin of Prydniprovyia*, 3, 30-36).
- Завійська, В. (2015). *Дослідження ефективності заняття шейпінгом жінок першого зрілого віку. Молода спортивна наука України*. Т. 4, 35–39. (Zawiyska, V. (2015). *The study of the effectiveness of shaping in women of the first mature age. Young sports science in Ukraine*, Т. 4, 35-39).
- Задорожная, Н. Н. (2012). *Влияние занятий аквааэробикой на организм женщин разного возраста. Физическая культура, спорт, здоровье*. 1, 58–63.

- (Zadorozhna, N. N. (2012). The effect of water aerobics on the body of women of different ages. *Physical culture, sports, health*, 1, 58-63).
- Кашуба, В., Футорный, С. (2016). К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. 19, 917. (Kashuba, V., Futorny, S. (2016). On the issue of correction of the components of the physical condition of persons of mature age in the process of preventive and health-improving classes. *Youth Science Bulletin of the European National University named after Lesya Ukrainka. Physical training and sport: journal*, 19, 9-17).
- Конакова, О. Ю. (2016). *Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення*. Дніпро. «Інновація». (Konakova, O. Yu. (2016). *Improvement of innovative fitness technologies in the physical development of different groups of the population*. Dnipro. "Innovation").
- Конакова, О., Москаленко, Н. (2018). Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*, 1, 148–151. (Konakova, O., Moskalenko, N. (2018). Organizational-methodical mind the well-trained women of another mature age to take up health fitness. *Sports Bulletin of Prydniprova. Journal of Science and Practice*, 1, 148-151).
- Кулик, Н. А., Заяц, С. В., Гученко, Г. Б. (2020). Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Спецвипуск 2020. С. 90-94. (Kulik, N. A., Zayats, S. V., Guchenko, G. B. (2020). Vychennya motivatsii zhinok zilogo viku to do aqua aerobics. *Scientific journal "Innovation Pedagogy"*. Special edition 2020. С. 90-94). (DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.18>. (www.innovpedagogy.od.ua).
- Лисицкая, Т. С., Кувшинникова, С. А. (2016). Фитнес против старения. *Теория и практика физической культуры*, 3, 104. (Lisitskaya, T. S., Kuvshinnikova, S. A. (2016). Fitness against aging. *Theory and practice of physical culture*, 3, 104).
- Про затвердження професійного стандарту вчителя: Наказ Міністерства №2736 від 23.12.2020. (2020). (About the confirmation of the professional standard of the teacher: Order of the Ministry of Economics No. 2736 dated December 23, 2020. (2020). Retrieved from: <https://nus.org.ua/news/zatverdly-try-profesijni-standart-vchytelya-dokument/>
- Постанова Про Державну національну програму "Освіта" ("Україна XXI століття") (1993). (Decree About the Sovereign National Program "Osvita" ("Ukraine of the XXI century") (1993). Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text>
- Конституція України (1996). (Constitution of Ukraine (1996)). Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

SUMMARY

Kulyk Nina, Vykova Mariia. Development of health competence in the process of applying the fitness program "Piloxing".

The subject of the research is the phenomenon of health, its components, means of formation on the basis of the competence approach and the connection between the level of health and the level of life quality. We proposed to use the competency approach during the implementation of the fitness program "Piloxing".

The purpose of this article is to theoretically analyze and experimentally test the process of developing health-preserving competence during the implementation of the fitness program "Piloxing". The following methods are used in the article: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical special literature; methods of systematization and comparison are also used; method of anthropometry; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The authors theoretically substantiated and proved in practice that the use of a fitness program allows you to form a health-preserving competence of the individual.

The authors described the main characteristics, purpose and essence of the fitness program "Piloxing", analyzed the objectives of each stage of the program, as well as quantitative and qualitative changes in health of program participants, experimentally tested the effectiveness of fitness programs in developing health competence.

Piloxing is a new direction in the field of fitness, which combines elements that are inherent in Pilates, boxing and dance. The purpose of our program is to alternate and combine the rapid elements of boxing and smooth movements of Pilates, alternation of dance exercises with strength training, stretching exercises with different movements and intensity, and between the exercises there are small links that help combine all classes in single system.

The training session was based on the principles of health training and general didactic principles: systematic and consistent, the principle of dominance, individual approach, accessibility, clarity, variability of the load. Methods of organization of employment were used: individual, frontal, circular. The annual cycle of training had the following sequence: preparatory, basic, supporting.

Mastering health competencies means having a high level of health culture.

Piloxing exercises help women lose weight, normalize the balance of muscle and fat, and improve physical condition.

We have identified the following indicators of physical development of women aged 25 - 35 years: the activity of the cardiovascular and respiratory systems, physical performance.

It should be noted that the women of the experimental group after the implementation of the Piloxing program experienced significant changes in the development of the external respiratory system, physical development, cardio-respiratory system, cardiovascular function and physical performance (now can perform significant maximum aerobic). load). Thanks to the classes, changes took place: weight was reduced, the figure was tightened, musculoskeletal diseases were prevented, insecurities and complexes disappeared, and harmony between the inner and outer worlds was restored.

Key words: *health, competence approach, health-preserving competence, physical culture and health-improving occupations, fitness, exercises, functional possibilities of an organism.*