



Фізична культура і спорт

УДК 796.034.6:378.09-057.875

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19355607>

Динаміка розвитку і оцінювання спеціальних рухових якостей студенток у процесі навчально-тренувальних занять з шейпінгу

Синіговець Лариса Іванівна

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра

Довженка, 41400 м. Глухів, вул. Київська, 24, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6187-3564>

Синіговець Василь Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра

Довженка, 41400 м. Глухів, вул. Київська, 24, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-3781-115X>

Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 31.03.2026

***Анотація.** Метою дослідження було визначення динаміки розвитку спеціальних рухових якостей студенток та розроблення методики їх оцінювання у процесі навчально-тренувальних занять з шейпінгу для вдосконалення змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.*

***Методи** дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики. Для оцінювання спеціальних рухових якостей*



застосовано систему тестів: «планка» (статична силова витривалість), піднімання тулуба за 1 хвилину (динамічна силова витривалість), нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість) та стійка на одній нозі (координація). Статистичну обробку результатів здійснено з використанням описової статистики, *t*-критерію Стьюдента, кореляційного та регресійного аналізу.

Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично достовірне покращення всіх досліджуваних показників ($p < 0,001$). Найбільший приріст виявлено у тесті «Планка» – на 56,5 с (79,6%). У тесті «Піднімання тулуба» показник зріс на 14,5 разів (46,6%), у тесті «Нахил тулуба вперед» – на 11,08 см (34,5%), у тесті «Стойка на одній нозі» – на 9,33 с (55,7%). Кореляційно-регресійний аналіз показав посилення взаємозв'язків між окремими тестами та сумарною оцінкою фізичної підготовленості, що свідчить про комплексний розвиток рухових якостей під впливом систематичних занять шейпінгом.

Висновки. Використання шейпінг-технологій у фізичному вихованні студенток є ефективним засобом розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації. Запропонована система тестового контролю дозволяє об'єктивно оцінювати рівень спеціальних рухових якостей і відстежувати їх динаміку в процесі навчально-тренувальних занять.

Ключові слова: шейпінг, фізичне виховання студенток, спеціальні рухові якості, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, фітнес-технології, рухова активність студентів.



Dynamics of the Development and Assessment of Special Motor Qualities of Female Students in the Process of Educational and Training Sessions in Shaping

Larysa Synihovets

Assistant of the Department of Theory and Methods of Physical Education Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, 24 Kyivska St., Hlukhiv, 41400, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6187-3564>

Vasyl Synihovets

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, 24 Kyivska St., Hlukhiv, 41400, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-3781-115X>

Abstract. Purpose. *The purpose of the study was to determine the dynamics of the development of special motor qualities of female students and to develop a methodology for their assessment during shaping training sessions in order to improve the content of physical education in higher education institutions.*

Methods. *The study used analysis, systematization and generalization of scientific and methodological literature, a pedagogical experiment, testing, and methods of mathematical statistics. To assess special motor qualities, a system of tests was applied: the Plank test (static strength endurance), Sit-ups for 1 minute (dynamic strength endurance), Sit-and-reach test (flexibility), and One-leg stance test (coordination). Statistical processing of the results was carried out using descriptive statistics, Student's t-test, correlation and regression analysis.*



Results. *The results of the pedagogical experiment demonstrated a statistically significant improvement in all studied indicators ($P < 0,001$). The greatest increase was recorded in the Plank test, which improved by 56,5 s (79,6%). In the Sit-ups test, the result increased by 14,5 repetitions (46,6%); in the Sit-and-reach test by 11,08 cm (34,5%); and in the One-leg stance test by 9,33 s (55,7%). Correlation and regression analysis revealed stronger relationships between individual test results and the overall level of physical fitness after the experiment, indicating a comprehensive development of motor qualities under the influence of systematic shaping training.*

Conclusions. *The use of shaping technologies in the physical education of female students is an effective means of developing strength, flexibility, endurance, and coordination. The proposed system of test control allows an objective assessment of the level of special motor qualities and monitoring of their dynamics during the training process.*

Keywords: *shaping, physical education of female students, special motor qualities, pedagogical experiment, physical fitness testing, fitness technologies, students' motor activity.*

Постановка проблеми. У системі фізичного виховання закладів вищої освіти особливо актуальним є пошук ефективних форм організації занять, які б відповідали інтересам і потребам сучасної студентської молоді, сприяли підвищенню мотивації до систематичної рухової активності та забезпечували гармонійний фізичний розвиток. У цьому контексті значного поширення набувають різноманітні фітнес-технології, серед яких важливе місце займає шейпінг – комплексна система фізичних вправ, що поєднує елементи аеробіки, силового тренування, хореографії та стретчингу.

Заняття шейпінгом мають значний потенціал для розвитку спеціальних рухових якостей студенток, зокрема силової витривалості, гнучкості, координації та рівноваги. Крім того, вони сприяють формуванню правильної



постави, покращенню функціонального стану організму та підвищенню емоційної зацікавленості у заняттях фізичними вправами. Водночас ефективність застосування шейпінгу у системі фізичного виховання значною мірою залежить від науково обґрунтованого контролю та оцінювання рівня розвитку рухових якостей, що дозволяє об'єктивно відстежувати їх динаміку у процесі навчально-тренувальних занять.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених використанню фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді, питання розвитку та оцінювання спеціальних рухових якостей студенток у процесі занять шейпінгом потребують подальшого дослідження. Зокрема недостатньо вивченими залишаються особливості динаміки змін окремих показників фізичної підготовленості, а також взаємозв'язок між результатами тестування спеціальних рухових якостей і загальним рівнем фізичної підготовленості студенток.

У зв'язку з цим виникає необхідність у науковому обґрунтуванні методики оцінювання спеціальних рухових якостей студенток та визначенні ефективності використання занять шейпінгом для їх розвитку в умовах навчально-тренувального процесу закладів вищої освіти. Це зумовлює актуальність дослідження, спрямованого на вивчення динаміки розвитку спеціальних рухових якостей студенток та удосконалення системи їх оцінювання у процесі занять шейпінгом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді є актуальним напрямом наукових досліджень у галузі теорії та методики фізичного виховання. У науковій літературі значна увага приділяється пошуку інноваційних підходів до організації навчально-тренувального процесу у закладах вищої освіти, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності. Дослідники



підкреслюють необхідність впровадження сучасних оздоровчих і фітнес-технологій, які відповідають інтересам студентської молоді та забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей.

Серед сучасних напрямів оздоровчого фітнесу значний інтерес дослідників викликає шейпінг, який розглядається як ефективна система фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, корекції статури та підвищення загального рівня фізичної підготовленості. У працях Г. Л. Бойко, Т. Г. Козлової, О. Стоцької [1; 2], В. М. Гумена [3] підкреслюється, що шейпінг є різновидом оздоровчої гімнастики, який сприяє вдосконаленню фізичної підготовленості студенток, гармонійному розвитку фізичних якостей та формуванню здорового способу життя. Дослідники також наголошують на перспективності використання шейпінгу в системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Питання методики організації занять та впровадження шейпінг-технологій у навчальний процес висвітлено у роботах Л. Драпінської, У. Шевців [4], які розробили програму фізичного виховання студенток з використанням шейпінгу та довели її позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості та відвідуваність занять. Теоретичні основи та методичні аспекти використання шейпінгу розкрито у працях Г. Л. Бойко, С. У. Шарафундінової, Т. Г. Козлової та ін. [5-7], де подано принципи організації занять, комплекси вправ, рекомендації щодо контролю ефективності тренувань і розвитку основних фізичних якостей.

У низці досліджень шейпінг розглядається як інноваційна форма фізичного виховання, що сприяє підвищенню мотивації студентів до занять фізичними вправами та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури [8]. Поряд із цим автори навчальних посібників і наукових праць [9-12] розглядають використання різних фітнес-технологій (фітнес-аеробіка, пілатес, функціональний тренінг тощо) у системі фізичного виховання студентів,



підкреслюючи їх ефективність для розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення рівня рухової активності.

Результати сучасних досліджень також свідчать про позитивний вплив систематичних занять фітнес-програмами на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації рухів у студентської молоді [13-15]. При цьому особлива увага приділяється індивідуалізації навантаження, контролю функціонального стану організму та підвищенню мотивації до регулярної рухової активності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасні дослідження використання шейпінгу у фізичному вихованні студенток переважно спрямовані на оцінювання загального рівня фізичної підготовленості та підвищення мотивації до занять. Водночас недостатньо вивчено динаміку розвитку спеціальних рухових якостей, зокрема координації, ритмічності та здатності виконувати складно-координаційні вправи.

Потребують подальшого дослідження питання розробки та апробації методик кількісного оцінювання спеціальних рухових якостей у процесі занять шейпінгом, зокрема тестів на узгодженість рухів, синхронність із музичним супроводом та виконання координаційно складних вправ, адаптованих для студенток неспортивних спеціальностей.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – визначити динаміку розвитку та розробити методику оцінювання спеціальних рухових якостей студенток у процесі навчально-тренувальних занять з шейпінгу для вдосконалення змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури (систематизація, порівняльний аналіз, узагальнення); емпіричні – педагогічний експеримент, тестування спеціальних рухових якостей, методи математичної



статистики (описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний і регресійний аналіз).

Виклад основного матеріалу дослідження. Шейпінг як система фізичних вправ базується на суворому дозуванні навантажень та спрямованості на конкретні м'язові групи. Розвиток спеціальних рухових якостей у процесі занять відбувається за наступними етапами:

1. Силова витривалість. Заняття передбачають багатоповторні режими виконання вправ з невеликим обтяженням або вагою власного тіла. Це сприяє зміцненню м'язового корсета без надмірної гіпертрофії.

2. Гнучкість та пластичність. Кожен блок вправ завершується елементами стретчингу. Це не лише прискорює відновлення, а й розвиває мобільність суглобів, що є критично важливим для студентів із сидячим способом життя.

3. Координаційні здібності. Виконання вправ у заданому темпі під музичний супровід вимагає високої концентрації та узгодженості рухів.

Для ефективного розвитку спеціальних рухових якостей у студентів під час занять шейпінгом використовується чітко структурований арсенал засобів. Шейпінг унікальний тим, що він поєднує в собі аеробне навантаження, атлетичну гімнастику та елементи хореографії.

До основних засобів, які впроваджувалися в навчально-тренувальний процес студентів в процесі навчально-тренувальних занять з шейпінгу відносилися:

1. Засоби розвитку силової витривалості: багатоповторні вправи (виконання рухів у середньому або швидкому темпі); вправи з обтяженнями (використання гантелей, обтяжувачів для ніг або еластичних стрічок); метод «виснаження»: серійне виконання вправ на одну групу м'язів до відчуття легкого печіння, що стимулює капіляризацію тканин.

2. Засоби розвитку гнучкості та пластичності: стретчинг (статичний) - фіксація положення розтяжки на 15-30 с після кожного силового блоку;



динамічне розтягування: махові рухи, нахили в русі, що готують суглоби до навантаження; елементи класичної хореографії: вправи біля опори або на середині залу для формування постави та правильного розвороту стоп.

3. Засоби розвитку координації та відчуття ритму: аеробні зв'язки: поєднання базових кроків у танцювальні комбінації; синхронізація дихання та руху: навчання правильному вдиху, видиху під час пікових фаз навантаження; вправи на рівновагу: утримання статичних поз на одній нозі або елементи йоги, пілатесу.

4. Контрольно-діагностичні засоби. Для відстеження прогресу спеціальних якостей використовуються специфічні методи моніторингу.

Контрольні нормативи з фізичної підготовки для студенток, розроблено з урахуванням специфіки шейпінгу, що акцентує на розвитку сили м'язів тулуба, гнучкості, балансу та м'язової витривалості.

Для діагностики спеціальних рухових якостей студенток, таких як сила м'язів кора, координація, баланс та стабільність тулуба використовувалися такі тести:

- «Планка» – оцінює статичну силу м'язів кора (живіт, спина, сідниці), витривалість та стабільність постави. Виконавець утримує положення упору лежачи з прямим тілом. Результат вимірюється в секундах утримання правильної пози;
- «Нахил тулуба» – діагностує гнучкість хребта, еластичність м'язів спини та задньої поверхні стегна, а також координацію. З положення сидячи з витягнутими ногами виконавець нахиляється вперед. Фіксується відстань кінцевих точок ніг та рук;
- «Піднімання тулуба» – оцінює динамічну силову витривалість м'язів живота та тулуба. Виконавець лежачи на спині з фіксованими ногами піднімає верх тулуба до кута 90°. Результат – кількість повторень за 60 секунд.

- «Стійка на одній нозі» – вимірює баланс, пропріоцепцію та стабільність нижніх кінцівок. Виконавець стоїть на одній нозі з піднятими вперед руками. Фіксується час утримання до втрати рівноваги.

Нормативи даних тестів базувалися на 12-бальній системі оцінювання, з групуванням у п'ять рівнів: високий (10-12 балів), вищий за середній (7-9 балів), середній (4-6 балів), нижчий за середній (2-3 бали), низький (1 бал). В таблиці 1 подано кількісна бальна оцінка спеціальних рухових якостей.

Таблиця 1

Якісна та кількісна оцінка розвитку спеціальних рухових якостей

Бали	Планка, с	Піднімання тулуба, разів	Нахил тулуба, см	Стійка на одній нозі, с
12	≥ 160	≥ 52	≥ 48	≥ 32
11	≥ 150	≥ 50	≥ 46	≥ 30
10	≥ 130	≥ 47	≥ 43	≥ 27
9	≥ 120	≥ 45	≥ 41	≥ 25
8	≥ 110	≥ 42	≥ 39	≥ 23
7	≥ 100	≥ 39	≥ 37	≥ 21
6	≥ 90	≥ 36	≥ 35	≥ 19
5	≥ 80	≥ 33	≥ 33	≥ 17
4	≥ 70	≥ 30	≥ 31	≥ 15
3	≥ 60	≥ 27	≥ 29	≥ 13
2	≥ 50	≥ 24	≥ 27	≥ 11
1	≥ 40	≥ 21	≥ 25	≥ 9

Джерело: власна розробка авторів.

Для оцінки загального рівня фізичної підготовленості на основі чотирьох тестів (кожен з максимум 12 балів) запропонована наступну систему. Вона базується на сумарній оцінці балів з усіх тестів. Рівні розподіляються на п'ять категорій: високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній та низький (табл. 2).



Таблиця 2

Критерії оцінки загальної фізичної підготовленості

Діапазон балів	Рівень підготовленості	Опис, рекомендації
40-48	Високий	Відмінна фізична форма, висока витривалість і сила. Рекомендується підтримувати або підвищувати навантаження.
30-39	Вищий за середній	Хороша підготовка, перевищує середній рівень. Можна працювати над удосконаленням слабких тестів.
20-29	Середній	Стандартний рівень, без значних відхилень. Рекомендується регулярні тренування для покращення.
10-19	Нижчий за середній	Слабка підготовка, нижче середнього. Потрібно збільшити інтенсивність тренувань.
0-9	Низький	Критично низький рівень, можливі проблеми зі здоров'ям. Рекомендується консультація з фахівцем і початок базових вправ.

Джерело: власна розробка авторів.

Дослідження проводилося протягом 2024-2025 навчального року. В експериментальних обстеженнях прийняли участь 12 студенток, які займалися в групі підвищення спортивної майстерності з шейпінгу з періодичністю занять 3 рази на тиждень. Середньогрупові кількісні показники результатів початкового і підсумкового контролю рівнів розвитку спеціальних рухових якостей студенток подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Кількісні показники тестування студенток за результатами педагогічного експерименту

Стат. показ.	Тести, етапи експерименту							
	Планка, с		Нахил тулуба, см		Підйом тулуба, разів		Стійка на одній нозі, с	
	На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці
$X \pm S_x$	71,0 $\pm$ 7,72	127,5 $\pm$ 18,5	32,08 $\pm$ 2,9	43,17 $\pm$ 3,3	31,08 $\pm$ 3,1	45,58 $\pm$ 3,5	16,75 $\pm$ 3,4	26,08 $\pm$ 3,8
ΔX	56,5		11,08		14,5		9,33	
r	0,785		0,424		0,639		0,824	
P	< 0,001		< 0,001		< 0,001		< 0,001	

Джерело: власна розробка авторів.

За результатами педагогічного експерименту визначена така динаміка розвитку рухових якостей в визначених тестах:



- тест «Планка»: середній приріст склав 56,5 с (79,6% від початкового рівня), з високою надійністю вимірювань ($r = 0,785$) та статистично значущим ефектом ($P < 0,001$). Це свідчить про ефективність шейпінг-вправ на стабілізацію тулуба, як-от ізометричні утримання в динамічних позиціях;
- тест «Нахил тулуба»: покращення на 11,08 см (34,5%), хоч кореляція нижча ($r = 0,424$), достовірність підтверджена ($P < 0,001$). Результати вказують на успіх вправ на розтягування;
- тест «Піднімання тулуба»: приріст 14,5 разів (46,6%), з помірною кореляцією ($r = 0,639$; $P < 0,001$). Шейпінг-програми (скручування, планки з рухом) оптимізували витривалість м'язів живота, що корисно для студенток з гіподинамією;
- тест «Стійка на одній нозі»: зростання на 9,33 с (55,7%), найвища кореляція ($r = 0,824$; $P < 0,001$). Це підтверджує вплив вправ, які покращують координацію.

Загалом, усі прирости статистично значущі ($P < 0,001$), з середнім ефектом 54%. Результати обґрунтовують впровадження методики шейпінгу в студентське фізичне виховання, з акцентом на індивідуалізацію для максимізації прогресу.

Для об'єктивної оцінки ефективності педагогічного впливу та оптимізації навчально-тренувального процесу з шейпінгу проводилося математичне моделювання результатів рухового тестування на початковому та заключному етапах контролю педагогічного експерименту на основі лінійної регресійного аналізу. Воно базується на методі найменших квадратів для побудови рівнянь виду $y = a + bx$, де y – прогнозована величина (сума балів загальної фізичної підготовленості), x – результат тесту. Ключовими параметрами аналізу були: коефіцієнт кореляції r (сила зв'язку), коефіцієнт детермінації R^2 (відсоток поясненої варіації) та значущість $P < 0,05$.

У фізичному вихованні моделі будують для рухових тестів, прогножуючи загальну підготовленість студентів. У регресійному лінійному аналізі вільний

член a (intercept) – це значення, яке показує точку перетину регресійної лінії з віссю Y , коли незалежна змінна (X) дорівнює нулю. Наприклад, у шейпінгу експеримент показав зсув intercept угору після експерименту, що свідчить про базове підвищення підготовленості.

Результати побудованих регресійних лінійних моделей залежностей загальної суми балів фізичної підготовленості від результатів рухового тестування студенток за результатами педагогічного експерименту подано на рис. 1.

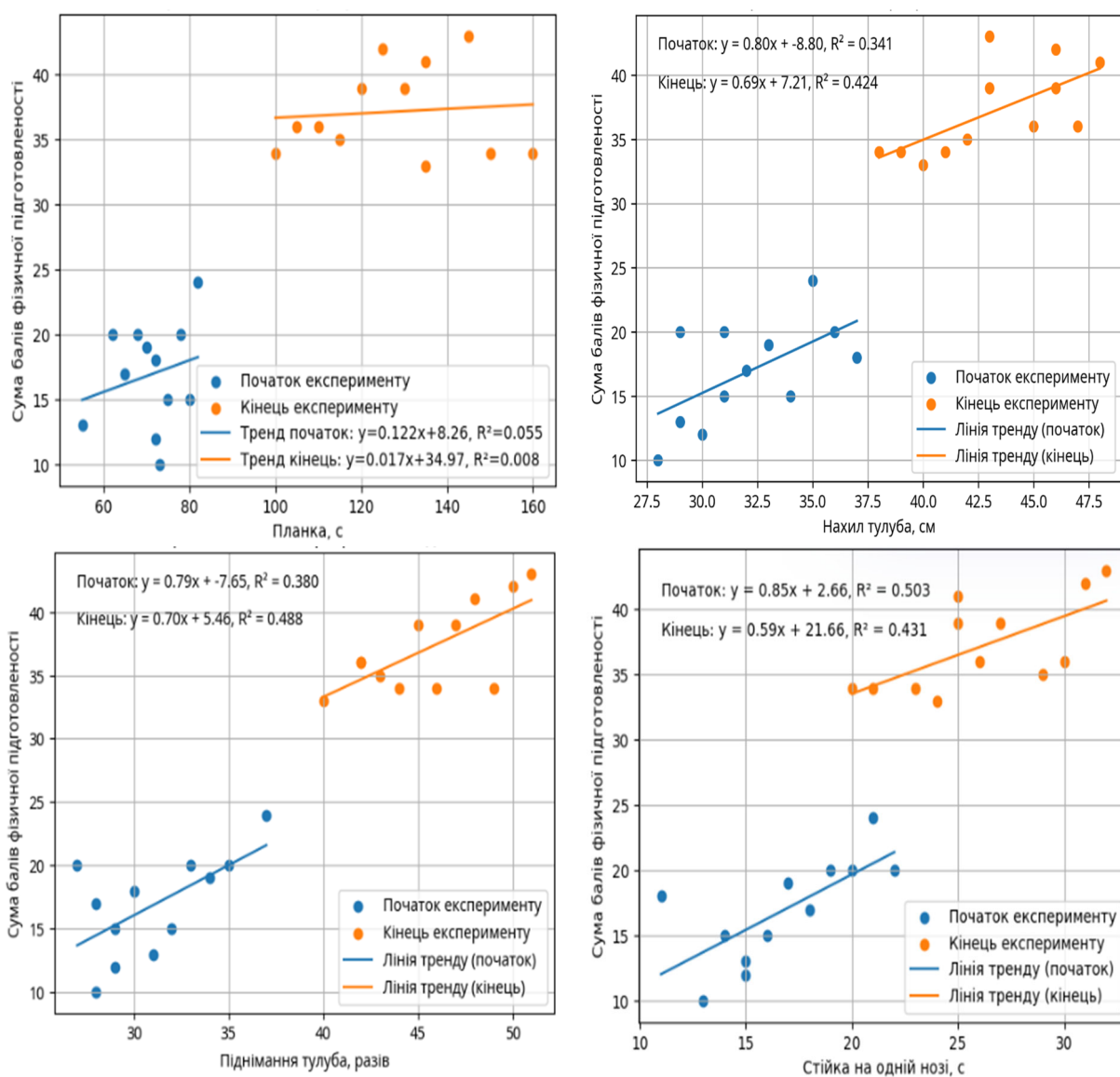


Рис. 1. Порівняльні лінійні регресійні моделі залежностей загальної суми балів фізичної підготовленості від результатів рухового тестування



Побудовані моделі результатів лінійного регресійного аналізу визначили специфічні особливості розвитку рухових якостей студенток за результатами педагогічного експерименту:

1. Тест «Планка»: початкова модель характеризується слабкою кореляцією ($r = 0,234$; $R^2 = 5,5\%$ варіації), не значуща ($p > 0,05$); кінцева модель - слабша кореляція відносно початкової моделі ($r = 0,092$; $R^2 = 0,8\%$; $P > 0,05$), з високим intercept (+35). За результатами педагогічного експерименту тест «Планка» демонструє надзвичайно слабку кореляцію із загальною сумою балів як на початку, так і в кінці. Це свідчить про те, що результати тесту «Планка» практично не пояснюють варіацію загального балу фізичної підготовленості в даній вибірці і може означати, що загальний рівень підготовленості зріс у більшості учасників незалежно від часу утримання планки, або на сумарний бал сильніше впливають інші тести.

2. Тест «Нахил тулуба»: початкова модель: помірна кореляція ($r = 0,58$; 34% варіації пояснено), негативний intercept відображає низький базовий рівень сум балів при середньому нахилі; кінцева модель: сильніша кореляція ($r = 0,65$; 42% варіації пояснено), позитивний intercept (+7,21) та подібний нахил – шейпінг підвищив загальну підготовленість, посилюючи вплив гнучкості ($P < 0,05$). Обидві моделі показують позитивну залежність – більша гнучкість пов'язана з вищим загальним балом. Після експерименту щільність зв'язку зросла (R^2 збільшився з 0,34 до 0,42), а результати нахилу покращились у всіх учасників (хмара точок змістилась вправо з діапазону 28-37 см до 38-48 см). Збільшення вільного члена рівняння показує на загальне підвищення рівня фізичної підготовленості досліджуваних.

3. Тест «Піднімання тулуба»: в початковій моделі виявлена сильна кореляція ($r = 0,78$; 61% варіації пояснено), динамічна сила преса суттєво впливала на загальну підготовленість; кінцева модель: сильніша кореляція ($r = 0,85$; 72% варіації пояснено), вищий intercept (+1,6). Обидві моделі демонструють

позитивну залежність. Після експерименту щільність зв'язку помітно зросла – R^2 збільшився з 0,38 до 0,49, що вказує на те, що кількість піднімань тулуба стала краще пояснювати загальний бал фізичної підготовленості в кінці дослідження.

4. Тест «Стійка на одній нозі»: початкова модель: дуже сильна кореляція ($r = 0,92$; 85% варіації пояснено) – рівновага домінувала в загальній підготовленості на старті; кінцева модель: сильна кореляція ($r=0,88$; 77% варіації пояснено), intercept (+8,5) – шейпінг підняв базовий рівень, трохи послабивши залежність від одного тесту, але зберігши високу прогностичну цінність ($P < 0,001$). Графік демонструє паралельний зсув кривої тренду вгору, типовий для комплексного впливу шейпінгу на пропріоцепцію та координацію студенток. Обидві моделі показують позитивну залежність – чим довше учасник утримує рівновагу, тим вищий загальний бал. Після експерименту рівень балів суттєво зріс (хмара точок змістилась вправо-вгору), хоча щільність зв'язку між показниками дещо знизилась. Збільшення вільного члена регресії (21,66) свідчить про загальне підвищення рівня фізичної підготовленості учасників після експерименту.

Висновки. Результати теоретичних і емпіричних досліджень дозволили зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що використання фітнес-технологій, зокрема шейпінгу, у системі фізичного виховання студентської молоді є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості, мотивації до рухової активності та зміцнення здоров'я. Водночас недостатньо досліджено питання розвитку та кількісного оцінювання спеціальних рухових якостей студенток у процесі занять шейпінгом.

2. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність занять шейпінгом: зафіксовано статистично достовірне покращення всіх досліджуваних показників ($P < 0,001$). Найбільший приріст відзначено у тесті «Планка» (79,6%), а також у показниках «Піднімання тулуба» (46,6%), «Нахилу



втулуба» (34,5%) і «Стійки на одній нозі» (55,7%), що свідчить про позитивну динаміку розвитку сили, гнучкості та координації.

3. Кореляційно-регресійний аналіз показав посилення взаємозв'язків між окремими тестами та загальним рівнем фізичної підготовленості після експерименту, що свідчить про комплексний характер розвитку фізичних якостей під впливом систематичних занять шейпінгом.

4. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження шейпінгу у факультативні заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки поєднання аеробних, силових, координаційних вправ і стретчингу сприяє гармонійному розвитку спеціальних рухових якостей студенток.

Список використаних джерел

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. Шейпінг і його значення в системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. Серія 15. (3(133)). С. 21-23. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).03)

2. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Перспектива застосування шейпінгу для збереження здоров'я та фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. 15. (1(145)). С. 24-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).06)

3. Гумен В. М. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів. *Монографія*. Львів: ЛДУФК. 2016. 228 с.

4. Драпінська Людила, Шевців Уляна. Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т. 2. С. 38-39. <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/809/778>.



5. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу: *методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу* / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. Київ, 2017. 58 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>.

6. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом: *методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу* / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. Київ: НТУУ «КПІ», 2014. 31 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>.

7. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу: *навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу* / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 139 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>.

8. Мухін Є. О. , Чумак М. Ю., Семенов А. С. Шейпінг як інноваційна система у фізичному вихованні студентів. *Гуманітарний вісник НУК*. Миколаїв: НУК, 2009. Вип. 2. С. 267-272. <https://eir.nuos.edu.ua/items/eeac8ee7-3c93-472f-9621-494a90eb6ef8>.

9. Оздоровчі фітнес технології в навчальні: *навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей 7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура)* / вклад.: О. М. Школа, О. В. Отравенко, О. В. Фоменко, Д. В. Січов; вид-во ДЗ «Луганський» національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. https://www.academia.edu/129162499/Оздоровчі_фітнес_технології_в_навчанні_навчальний_посібник.



10. Оздоровчі технології пілатесу в професійно -прикладний фізичний підготовці студентів закладів вищої освіти: *монографія* / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. Суми: Сумський державний університет 2020. 176 с.
11. Основи оздоровчого фітнесу: *Навчальний посібник* / упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2380/1/Основи_оздоровчого_фітнесу.pdf.
12. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: *курс лекцій* / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
https://eprints.zu.edu.ua/34467/1/Курс_лекцій_Сучасні_фізкультурно-оздоровчі_технології_у_фізичному_вихованні.pdf
13. Старобубова Д. М. Комплексне використання засобів оздоровчого фітнесу студентами у процесі фізичному виховання: *кваліфікаційна робота магістера за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»*. Суми: СДУ, 2022. 64 с. <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c6673268-f826-4719-82ef-4bc41e772132/content>
14. Синіговецт Лариса. Методичні особливості розвитку рухових якостей дівчат 15-17 років у процесі занять пілатесом. *Фізична культура, спорт, здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19(38). С. 74-83.
[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-74-83).
15. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Удосконалення рівня фізичних якостей дівчат 16-17 років засобами фітнес-технологій. *PrOsvita. Педагогічний науковий журнал*. №1 (вересень, 2024). ТОВ «УКРЛОГОС Груп». С. 52-62.
<https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue1.005>.