

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ БОДИБІЛДЕРІВ У СУЧАСНОМУ ФІТНЕСІ

Ірина ГРИБОВСЬКА, Любов ЧЕХОВСЬКА, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ,
Вікторія ІВАНОЧКО, Степан РЕШЕТИЛО, Владислав ФЕДОРЕНКО

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

FEATURES OF PREPARING FOR BODYBUILDER COMPETITIONS IN MODERN FITNESS

Iryna HRYBOVSKA, Liubov CHEKHOVSKA, Myroslava DANYLEVYCH,
Viktoriia IVANOCHKO, Stepan RESHETYLO, Vladyslav FEDORENKO

Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

Анотація.

Специфіка підготовки спортсменів у бодібілдингу вимагає пошуку науково обґрунтованих шляхів досягнення цільових морфологічних параметрів атлетів у межах жорстких естетичних критеріїв.

Мета дослідження — визначити особливості складників системи підготовки бодібілдерів до змагань. Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані наукових джерел щодо сучасних підходів до підготовки бодібілдерів у контексті розвитку індустрії фітнесу.
2. Проаналізувати організацію та методи підготовки бодібілдерів до змагань.
3. Визначити основні критерії оцінювання змагальних поз спортсменів.

Застосовували такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел; соціологічні методи; педагогічні спостереження; математико-статистичні методи обробки даних. Експертну групу сформували з 10 тренерів із бодібілдингу зі стажем роботи понад 5 років, серед яких були судді національної та міжнародної категорій. Емпіричні дані збирали за допомогою розробленої анкети, що містила запитання різних типів.

Abstract.

The specifics of bodybuilding training require the search for scientifically based ways to achieve the target morphological parameters of athletes within strict aesthetic criteria.

Purpose of the study: to determine the specific features of the components involved in bodybuilders' competition preparation. Objectives of the study:

1. To summarize the data from scientific sources on modern approaches to bodybuilders' preparation in the context of the development of the fitness industry.
2. To analyze the organization and methods of preparing bodybuilders for competitions.
3. To identify the main criteria for evaluating athletes' competitive poses.

The following **research methods** were used: analysis and generalization of literary sources; sociological methods; pedagogical observations; mathematical and statistical methods of data processing. 10 bodybuilding coaches were involved in the study. Their work experience was over 5 years. Among them were judges of national and international categories.

Результати дослідження. З'ясовано, що переважна більшість тренерів (70 %) визначає якість виконання змагальних поз провідним критерієм суддівського оцінювання. Така позиція узгоджується з поглядами українських фахівців, які наголошують, що саме коректна демонстрація поз забезпечує повноцінне відображення м'язової симетрії, пропорційності й рельєфності тілобудови спортсмена.

Виявлена під час опитування орієнтація тренерів на персоналізацію тренувального процесу відповідає сучасним науковим підходам до організації спортивної підготовки. Тобто встановлено доцільність урахування індивідуальних фізіологічних і психологічних особливостей спортсменів. Одним із ключових чинників досягнення високих спортивних результатів тренери вважають збалансований раціон та індивідуалізовані програми харчування, що забезпечує оптимальне надходження макро- й мікронутрієнтів.

Висновки. Дослідження показало, що оцінювання змагальних поз бодибілдерів має комплексний характер і охоплює технічний та естетичний складники. Водночас провідну роль відіграє якість техніки виконання.

Ключові слова: бодибілдінг, тренувальний процес, тілобудова, харчування, персоналізація фітнес-програм.

The developed questionnaire contained questions of various types.

Results. It was found that the vast majority of coaches (70%) determine the quality of performance of competitive poses as the leading criterion for judging. This position is consistent with the views of domestic specialists, who emphasize that it is the correct demonstration of poses that provides a full reflection of the muscular symmetry, proportionality and relief of the athlete's physique.

The orientation of coaches to the personalization of the training process revealed during the survey corresponds to modern scientific approaches to the organization of sports training. That is, the feasibility of taking into account the individual physiological and psychological characteristics of athletes has been established. One of the key factors in achieving high sports results is noted by coaches as a balanced diet and individualized nutrition programs that ensure the optimal intake of macro- and micronutrients.

Conclusions. It has been established that the evaluation of competitive poses of bodybuilders is complex and covers both technical and aesthetic components, with the quality of the execution technique playing a leading role.

Keywords: bodybuilding, training process, physique, nutrition, personalization of fitness programs.

Вступ.

Сучасний бодибілдінг розвивається в умовах стрімкого зростання індустрії фітнесу, що зумовлює популяризацію різновидів силового спрямування. У цьому виді спорту основними детермінантами успіху є гармонійність, пропорційність та естетичність тілобудови [1, 3, 4, 5, 8]. Специфіка підготовки бодибілдерів полягає в цілеспрямованому моделюванні морфологічних параметрів спортсмена через гіпертрофію скелетних м'язів, мінімізацію підшкірно-жирового компонента й акцентований розвиток окремих м'язових груп для досягнення візуального балансу [2, 4].

Водночас динамічний розвиток бодибілдінгу супроводжується посиленням конкуренції та ускладненням критеріїв

суддівського оцінювання. Це зумовлює підвищені вимоги до спортсменів, які мають поєднувати високий рівень силової витривалості, досконалий нейром'язовий контроль, пластичність та артистизм [3, 7, 10].

Актуальність дослідження зумовлена наявністю суперечності між високими вимогами до екстер'єрних характеристик спортсменів і недостатньою науковою обґрунтованістю методичного забезпечення їх підготовки, що нерідко базується на емпіричному досвіді й не повною мірою враховує фізіологічні закономірності адаптації організму. У зв'язку із цим постає потреба в систематизації та науковому аналізі підходів до організації навчально-тренувального процесу. Вивчення сучасних стратегій підготовки сприятиме оптимізації співвідношення м'язових об'ємів і композиційного

складу тіла, забезпечуючи стабільність спортивних результатів без шкоди для здоров'я спортсменів.

Мета дослідження — визначити особливості складників системи підготовки бодибілдерів до змагань.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані наукових джерел щодо сучасних підходів до підготовки бодибілдерів у контексті розвитку індустрії фітнесу.
2. Проаналізувати організацію та методи підготовки бодибілдерів до змагань.
3. Визначити основні критерії оцінювання змагальних поз спортсменів.

Методи й організація дослідження.

Застосовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних і літературних джерел; соціологічні методи (анкетування); педагогічне спостереження; математико-статистичні методи обробки отриманих даних.

До дослідження залучили 10 експертів — тренерів і суддів із бодибілдінгу національної та міжнародної категорій зі стажем роботи понад 5 років. Використання апробованої анкети з різнотипними запитаннями забезпечило збір об'єктивних кількісних і якісних показників.

Основний матеріал дослідження.

Підготовка бодибілдерів до змагань — це складний, багатофакторний процес, який охоплює тренування, харчування, відновлення, психологічну підготовку й пікову форму (peak week).

Проведене анкетування дало змогу з'ясувати ставлення фахівців до побудови тренувального процесу, значущості технічного компонента підготовки, ролі харчування й відновлення, застосування фармакологічних засобів у бодибілдінгу. Результати опитування засвідчили, що переважна більшість респондентів (70 %) визначає якість виконання змагальних поз провідним критерієм суддівського оцінювання. На їхню думку, коректна демонстрація поз відображає рівень спортивної підготовленості спортсмена й ступінь сформованості його уявлень про основні принципи бодибілдінгу.

Водночас 60 % опитаних наголосили на значущості естетичного вигляду спортсмена,

зокрема гармонійності пропорцій і симетрії тілобудови, які мають вирішальне значення на етапі попереднього оцінювання. Фахівці підкреслюють, що саме естетичний компонент значною мірою формує загальне враження про спортсмена в суддівському корпусі.

Половина респондентів (50 %) акцентувала увагу на ролі володіння технікою демонстрації спеціалізованих змагальних поз. За їхніми твердженнями, здатність ефективно презентувати пози, за якими оцінюють ступінь розвитку м'язової маси й пропорційність тілобудови, є одним із ключових чинників успішної змагальної діяльності.

Крім того, 40 % тренерів зазначили, що рівень загальної фізичної підготовленості спортсмена, зокрема показники сили та витривалості, опосередковано впливають на результати суддівського оцінювання. На їхню думку, фізично підготовлений бодибілдер здатний підтримувати високу якість і стабільність демонстрації поз упродовж змагального виступу. Водночас 30 % опитаних звернули увагу на значення психологічного компонента, який охоплює впевненість у власних можливостях і вміння регулювати емоційний стан у стресових умовах змагань (див. рис. 1).

Важливим аспектом дослідження стало виявлення поглядів тренерського складу на роль харчування в забезпеченні адаптаційних процесів спортсмена. Аналіз емпіричних даних свідчить, що 90 % фахівців визнають раціональне харчування базовим детермінантом екзогенного впливу на досягнення цільових морфофункціональних параметрів у бодибілдінгу.

Переважна більшість респондентів (80 %) акцентує увагу на пріоритетності індивідуального підходу до розробки дієтологічних стратегій. Це свідчить про те, що тренери розуміють важливість урахування персонального метаболічного профілю, енерговитрат і поточного функціонального стану організму спортсмена. Зокрема, 70 % опитаних наголошують на критичній значущості збалансованого співвідношення макронутрієнтів та адекватного мікроелементного насичення для підтримання анаболічного гомеостазу.

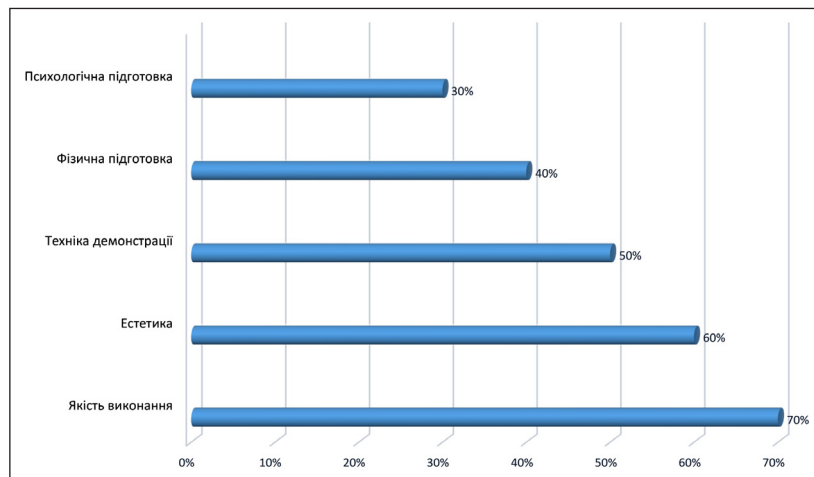


Рис. 1. Розподіл критеріїв оцінювання спортсменів-бодибілдерів на змаганнях (на думку фахівців), %

Окремий вектор наукового пошуку був спрямований на аналіз ставлення фахівців до застосування фармакологічних ергогенних засобів. Результати опитування виявили певну суперечливість у сучасній спортивній практиці. Зокрема, 60 % тренерів констатували використання фармакологічної підтримки як інструменту інтенсифікації спортивних результатів у своїй практиці. Водночас 50 % респондентів займають жорстку критичну позицію, аргументуючи це високими ризиками незворотних деструктивних змін у стані здоров'я спортсменів

і суттєвим скороченням періоду їхнього спортивного довголіття. Особливе занепокоєння викликає той факт, що 40 % опитаних підтверджують використання заборонених препаратів у передзмагальному циклі, попри усвідомлення їхньої потенційної токсичності та побічних ефектів (рис. 2).

Це вказує на наявність серйозної суперечності між прагненням до максимальної конкурентоспроможності й дотриманням принципів збереження здоров'я спортсменів, що потребує подальшого розроблення безпечних методик стимуляції працездатності.

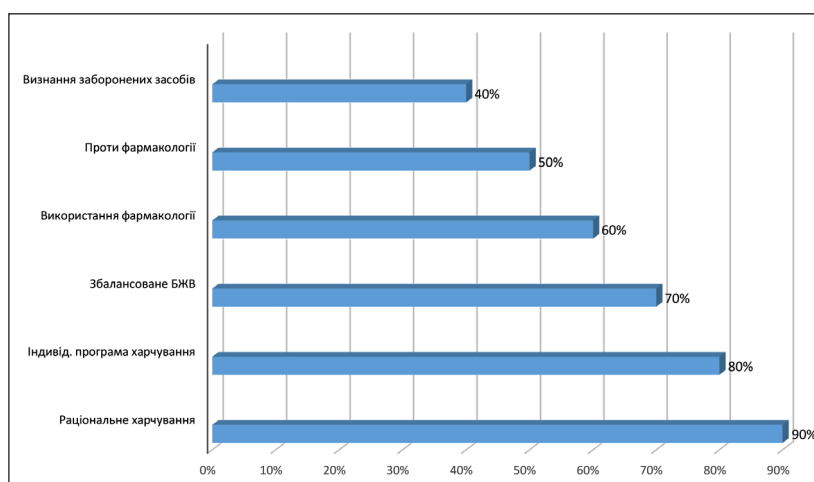


Рис. 2. Розподіл варіантів щодо харчування й застосування фармакологічних засобів у бодибілдингу (на думку фахівців), %

Отже, результати опитування засвідчили, що тренери розглядають харчування як критично важливий чинник досягнення успіху в бодибілдингу, тоді як їхнє ставлення до використання фармакологічних засобів має неоднозначний характер. Значна частина

фахівців негативно оцінює застосування заборонених препаратів, водночас визнаючи можливість їх використання для деяких спортсменів в умовах змагальної підготовки.

У сучасній практиці підготовки бодибілдерів простежується чітка тенденція до

персоналізації тренувальних програм та активного впровадження цифрових фітнес-технологій, зокрема фітнес-застосунків, онлайн-консультацій і різноманітних трекерів. Використання зазначених інструментів сприяє підвищенню ефективності моніторингу функціонального стану спортсменів, оптимізації тренувальних навантажень і процесів відновлення. Водночас дистанційні формати тренувань розширюють можливості отримання професійної підтримки, забезпечуючи доступ до тренерських консультацій незалежно від географічного розташування спортсмена.

Обговорення результатів. Отримані в ході опитування результати засвідчили, що переважна більшість тренерів (70 %) визначає якість виконання змагальних поз провідним критерієм суддівського оцінювання. Така позиція узгоджується з поглядами українських фахівців, які наголошують, що саме коректна демонстрація поз забезпечує повноцінне відображення м'язової симетрії, пропорційності й рельєфності тілобудови спортсмена [3, 4, 6, 7, 8]. Аналогічні висновки наводить Hackett D. A. [10], зазначаючи, що в передзмагальний період бодибілдері істотно модифікують структуру тренувального процесу для більш прицільного опрацювання окремих м'язових груп і вдосконалення естетичних характеристик зовнішнього вигляду.

Значна частка опитаних фахівців (60 %) акцентує увагу на важливості естетики й гармонійності пропорцій тілобудови, що підтверджує домінування естетичного компонента в сучасному бодибілдингу. Це свідчить про те, що змагальну успішність визначає не лише абсолютний рівень розвитку м'язової маси, а й ступінь збалансованості та симетрії статури. Як зазначає Славітьяк О. С. [4], надмірна гіпертрофія окремих м'язових груп порушує візуальну цілісність образу спортсмена, що зумовлює підвищену увагу тренерів до гармонії форм і якості позування.

Виявлена під час опитування орієнтація тренерів на персоналізацію тренувального процесу відповідає сучасним науковим підходам до організації спортивної підготовки. Зокрема, Харченко С. та співавт. [9] наголошують на доцільності індивідуалізації

навантажень відповідно до морфофункціональних особливостей спортсменів. Отримані дані підтверджують поступовий перехід від уніфікованих методик до більш гнучких, цілеспрямованих програм, адаптованих до фізичного стану й змагальних завдань конкретного спортсмена.

Особливу увагу тренери (90 %) приділяють питанням харчування й нутриціологічного супроводу підготовки. За даними Hackett D. A. [10], 95,7 % бодибілдерів використовують харчові добавки, передусім білкові продукти й креатин, що є важливими складниками тренувальних програм. Водночас близько 60 % респондентів констатують практику застосування фармакологічних засобів в індивідуальних програмах підготовки. Проте половина опитаних тренерів наголошує на потенційних ризиках таких практик для здоров'я та тривалості спортивної кар'єри атлетів. Зазначена тенденція узгоджується з результатами дослідження Li J. та співавт. [11], які виявили суттєві відмінності в структурі тренувальних режимів між спортсменами, що використовують засоби підвищення продуктивності, і тими, хто тренується без них.

На особливу увагу заслуговує психологічний аспект змагальної діяльності. Так, 30 % опитаних тренерів зазначили, що рівень емоційної стійкості й впевненості спортсмена під час виступу впливає на загальне враження суддів. Це підтверджує положення про те, що результативність у бодибілдингу залежить не лише від фізичних параметрів, а й від умінь спортсмена впевнено й контрольовано презентувати власну підготовленість у змагальних умовах.

Отже, результати проведеного опитування загалом узгоджуються із сучасними науковими уявленнями про зміст і напрями підготовки спортсменів у бодибілдингу.

Висновки. Узагальнення даних наукових джерел свідчить, що сучасний бодибілдинг в умовах стрімкого розвитку індустрії фітнесу характеризується підвищенням вимог до естетичних параметрів тілобудови й ускладненням критеріїв змагального оцінювання. У сучасному бодибілдингу підготовка спортсменів до змагань стає дедалі більш комплексною та системною.

Визначено, що оцінювання змагальних поз бодибілдерів має комплексний характер і поєднує технічний та естетичний компоненти. Водночас саме технічна майстерність визначає кінцеву оцінку візуальних параметрів тілобудови.

З'ясовано, що пріоритетним напрямом підготовки спортсменів-бодибілдерів є персоналізований підхід, який передбачає врахування індивідуальних фізіологічних і психологічних особливостей.

Установлено, що збалансований раціон та індивідуалізовані програми харчування є одним із ключових чинників досягнення високих спортивних результатів, забезпечуючи оптимальне надходження макро- та мікронутрієнтів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні комплексної програми підготовки спортсменів-бодибілдерів до змагальної діяльності й експериментальній перевірці її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибовська, І., & Іваночко, В. (2022). Силовий фітнес як вид оздоровчої рухової активності жінок. *У Фітнес, харчування та активне довголіття : II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (с. 6–7). ВНУ імені Лесі Українки.
2. Ковальчук, О., Гузій, Є., & Кучиренко, І. (2020). Особливості тренувального процесу спортсменів у бодибілдінгу. *У Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (с. 183–186). Переяслав.
3. Півень, О., Поліщук, В., & Закопайло, С. (2024). Організація навчально-тренувального процесу протягом року спортсменів у бодибілдінгу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 380–384.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).83](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).83)
4. Славітьяк, О. С. (2018). Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодибілдінгу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки: монографія. Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського.
5. Тихорський, О. А. (2016). Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодибілдерів у змагальному періоді підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (6), 26–34.*
6. Тихорський, О. А., & Джим, В. Ю. (2015). Удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодибілдерів у підготовчому періоді, загальнопідготовчому етапі. *Слобожанський науково-спортивний вісник, (4), 90–95.*
7. Тихорський, О. А., Дороєєва, Т. І., & Джим, В. Ю. (2015). Особливості індивідуалізації тренувального процесу висококваліфікованих бодибілдерів у спеціально-підготовчому періоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9), 123–128.*

REFERENCES

1. Hrybovska, I., & Ivanochko, V. (2022). Strength fitness as a type of health-promoting physical activity for women. In *Fitness, nutrition and active longevity: Proceedings of the II International scientific and practical Internet conference* (pp. 6–7). Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University.
2. Kovalchuk, O., Guziy, E., & Kuchirenko, I. (2020). Peculiarities of the training process of athletes in bodybuilding. In *Humanitarian space of science: experience and prospects: collection of materials of the XXVII International Scientific-Practical Internet Conference* (pp. 183–186). Pereyaslav.
3. Piven, O., Polishchuk, V., & Zakopaylo, S. (2024). Organization of the educational and training process during the year of athletes in bodybuilding. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (3K(176), 380–384.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).83](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).83)
4. Slavityak, O. S. (2019). *Improving the training process of athletes in bodybuilding based on the optimal use of basic and formative exercises in mesocycles of training: monograph.* Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynskyi.
5. Tyhorskyi, O. A. (2016). Peculiarities of building the training process of highly qualified bodybuilders in the competitive period of training. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, (6), 26–34.*
6. Tykhorsky, O. A., & Dzhim, V. Yu. (2015). Improving the training process of highly qualified bodybuilders in the preparatory period, general preparatory stage. *Slobozhansky scientific and sports bulletin, (4), 90–95.*
7. Tykhorsky, O. A., Doroeva, T. I., & Dzhim, V. Yu. (2015). Features of individualization of the training process of highly qualified bodybuilders in the special preparatory period. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (9), 123–128.*

8. Усиченко, В. В. (2011). Корекція тілобудови висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в бодібілдингу, в підготовчому періоді річного циклу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (9), 110–116.
9. Харченко, С. М., Матлаш, В. А., Ліфінцев, І. Д., & Самохвалова, І. Ю. (2018). *Атлетична гімнастика — оздоровчі заняття: практикум до самостійної роботи студентів для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей*. СНАУ.
10. Hackett, D. A. (2022). Training, supplementation, and pharmacological practices of competitive male bodybuilders across training phases. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(4), 963–970. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003989>
11. Li, J., Davies, T. B., & Hackett, D. A. (2023). Self-reported training and supplementation practices between performance-enhancing drug-user bodybuilders compared with natural bodybuilders. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(5), 1079–1088. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004356>
8. Usychenko, V. V. (2011). Correction of the physique of highly qualified athletes specializing in bodybuilding in the preparatory period of the annual cycle. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, (9), 110–116.
9. Kharchenko, S. M., Matlash, V. A., Lifintsev, I. D., & Samokhvalova, I. Yu. (2018). *Athletic gymnastics — health classes: a practical course for independent work of students for students of higher educational institutions of all specialties*. SNAU.
10. Hackett, D. A. (2022). Training, supplementation, and pharmacological practices of competitive male bodybuilders across training phases. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(4), 963–970. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003989>
11. Li, J., Davies, T. B., & Hackett, D. A. (2023). Self-reported training and supplementation practices between performance-enhancing drug-user bodybuilders compared with natural bodybuilders. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(5), 1079–1088. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004356>

Стаття надійшла до редколегії 12.03.2026

Прийнята до друку 30.04.2026

Підписана до друку 01.05.2026

Ірина ГРИБОВСЬКА

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0317-2153>

E-mail: irunagrub1@gmail.com

Любов ЧЕХОВСЬКА

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3833-5212>,

E-mail: lyubahock@gmail.com

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1285-392X>

E-mail: mdanylevych@ukr.net

Вікторія ІВАНЧОКО

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8189-9032>

E-mail: ivv200868@gmail.com

Степан РЕШЕТИЛО

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5449-5684>

E-mail: reshetylo@ukr.net

Владислав ФЕДОРЕНКО

E-mail: Vladyslav.fedorenko@gmail.com