

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Паніна Олександра Євгенівна
студентки групи ТДб-1-21-4.0д

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЖІНОК В СИЛОВОМУ БОДІБІЛДІНГУ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Науковий керівник
доктор біологічних наук,
професор
Лисенко Олена Миколаївна

Протокол засідання кафедри
« ____ » _____ 2025р.

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У БОДІБІЛДИНГУ.....	6
1.1. Історія та розвиток жіночого бодібілдінгу	6
1.2. Основні стереотипи про силовий бодібілдінг для жінок.....	9
1.3. Фізіологічні відмінності жіночого організму в контексті силових тренувань.....	13
1.4. Психологічні особливості тренувань жінок в силовому бодібілдінгу: мотивація і розвиток впевненості	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Основні методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури.....	21
2.1.2. Методи збору (анкетування) та аналізу інформації	22
2.1.3. Методи математичної статистики.	23
2.2. Організація та етапи дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЖІНОК У БОДІБІЛДИНГУ	25
3.1. Основні цілі жінок у силовому бодібілдінгу (підтримка здоров'я, корекція фігури, розвиток сили).....	25
3.2. Особливості тренувальних програм для жінок-бодібілдерів. Використання функціональних і гібридних тренувань	28
3.3. Використання сучасних технологій в тренувальному процесі жінок- бодібілдерів: фітнес-додатки, смарт-годинники, онлайн-тренування ..	33

3.4. Вплив харчування та відновлення на результати тренувань.....	36
Висновки до розділу 3	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .. Помилка! Закладку не визначено.	
ДОДАТКИ.....	43
Додаток А.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. Бодібілдинг як вид спорту здобуває все більшу популярність серед жінок, оскільки дозволяє не тільки досягати фізичних результатів, але й покращувати загальний стан здоров'я, витривалість та самопочуття. У сучасному світі бодібілдинг перестав бути виключно чоловічим видом спорту: дедалі більше жінок займаються силовими тренуваннями, активно беруть участь у змаганнях та досягають значних результатів у розвитку м'язової маси та тіла. Разом із цією тенденцією відбувається і значна еволюція підходів до організації фізичної підготовки жінок у бодібілдингу.

Сучасні тренувальні програми для жінок-бодібілдерів орієнтовані не тільки на збільшення м'язової маси, але й на поліпшення фізичної форми, витривалості та загального здоров'я. Зважаючи на фізіологічні особливості жіночого організму, такі програми передбачають індивідуалізацію тренувального процесу, врахування гормональних циклів, а також важливість поєднання силових і аеробних тренувань. Окрім того, велика увага приділяється харчуванню та відновленню, які є основними складовими успішної фізичної підготовки в бодібілдингу. Правильне харчування, багате на білки, вуглеводи та здорові жири, сприяє росту м'язів, а також підтримує рівень енергії для ефективних тренувань.

Тема бакалаврської безпосередньо корелює із актуальними науковими дослідженнями, що стосуються гендерних особливостей тренувального процесу, адаптації жіночого організму до силових навантажень, спортивного харчування, періодизації тренувань, мотиваційних чинників, а також медико-біологічних аспектів відновлення. Зокрема, праці А. Богатова [1], Т. Кириченко [5], С. Тимчика [17] та А. Салія [15]. висвітлюють сучасні методики тренування жінок у силових видах спорту. Дослідження зарубіжних авторів (S. Bartolomei [20], R. Alves [19], I. Markus [26] та ін.) розкривають особливості гіпертрофії м'язів, харчування і відновлення у бодібілдингу з

урахуванням статевих відмінностей. Робота ґрунтується на комплексному аналізі сучасної наукової бази, що дозволяє актуалізувати тему в контексті розвитку фітнес-індустрії та потреб жінок у професійному та аматорському спорті.

Мета роботи – дослідити сучасні тенденції в організації фізичної підготовки жінок у силовому бодібілдингу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу щодо сучасних підходів до організації фізичної підготовки жінок у силовому бодібілдингу.
2. Дослідити структуру та зміст тренувальних програм спортсменок, включаючи періодизацію навантажень, поєднання силових і функціональних тренувань, а також методи відновлення.
3. Оцінити використання технологічних засобів (фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-коучингу) для моніторингу тренувального процесу та покращення ефективності підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес в силовому бодібілдингу.

Предмет дослідження: параметри тренувальних фізичних навантажень, спеціальна фізична підготовка жінок бодібілдерів.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть бути використані тренерами, спортсменками та фахівцями з фітнесу для вдосконалення тренувальних програм. Отримані дані сприятимуть покращенню методик підготовки жінок у силовому бодібілдингу, оптимізації навантажень та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Крім того, розроблені рекомендації можуть бути застосовані у професійній діяльності тренерів, спортивних клубів та онлайн-платформ для дистанційного тренувального супроводу.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У БОДІБІЛДІНГУ

1.1. Історія та розвиток жіночого бодібілдінгу

Еволюція жіночого бодібілдінгу є яскравим прикладом трансформації соціальних уявлень про жіночу силу та фізичні можливості. Протягом багатьох десятиліть цей спортивний напрям пройшов шлях від маргінального явища до визнаної спортивної дисципліни з власною філософією, системою змагань та професійними стандартами. Розвиток жіночого бодібілдінгу тісно пов'язаний з процесами жіночої емансипації та переосмисленням гендерних ролей у суспільстві XX-XXI століть [7, с. 86].

Ранні етапи становлення жіночого бодібілдінгу припадають на початок XX століття, хоча в той час це явище не мало організованої форми. Деякі дослідники вказують на циркових артисток та «сильних жінок», які демонстрували фізичну силу на публіці, як на перших представниць цього напрямку. Богатов А. О. зазначає, що перші прояви жіночого бодібілдінгу були скоріше видовищем, ніж спортом, оскільки суспільство не сприймало серйозно ідею систематичного розвитку м'язової сили у жінок [1, с. 16]. Такі піонерки жіночої фізичної культури, як Сандвінна (Кеті Бранум) та Пудл Ханафорд, виступаючи в цирках на початку XX століття, кидали виклик традиційним уявленням про жіночу фізіологію та можливості.

Значний поштовх до визнання жіночого бодібілдінгу відбувся в 1970-х роках, що співпало з піднесенням феміністичного руху та переосмисленням ролі жінки в суспільстві. Цей період характеризувався збільшенням загального інтересу до фітнесу та здорового способу життя серед жінок. Вирішальним моментом став 1977 рік, коли відбувся перший офіційний конкурс жіночого бодібілдінгу «Miss Body Beautiful USA», організований Генрі Макгі в Кантоні,

штат Огайо. Успіх цього заходу продемонстрував існування значного попиту на змагання такого формату та привернув увагу як учасниць, так і глядачів [5, с. 48].

Інституціоналізація жіночого бодібілдингу активно розвивалася на початку 1980-х років. Заснування конкурсу «Ms. Olympia» в 1980 році, який був жіночим аналогом престижного чоловічого конкурсу «Mr. Olympia», стало знаковою подією. Полушкіна В. у своїх дослідженнях підкреслює, що поява «Ms. Olympia» надала жіночому бодібілдингу легітимності як професійному спорту та створила платформу для розвитку кар'єри жінок-бодібілдерів [12, с. 119]. Перша переможниця цього конкурсу, Рейчел Макліш, встановила стандарт поєднання м'язового розвитку з жіночністю, що значно вплинуло на естетичні критерії в цьому виді спорту на наступні роки.

Десятиліття 1980-х років часто називають «золотою ерою» жіночого бодібілдингу. Цей період характеризувався безпрецедентним зростанням популярності цього виду спорту, збільшенням кількості змагань та залученням медіа. Журнали про фітнес та бодібілдинг, такі як «Muscle & Fitness» та «Flex», почали регулярно висвітлювати досягнення жінок-бодібілдерів, а документальний фільм «Pumping Iron II: The Women» (1985) доніс цей вид спорту до широкої аудиторії. Такі спортсменки, як Кори Еверсон, Лінда Мюррей та Аніта Грін, стали справжніми зірками та взірцями для наслідування [10, с. 74].

Проте в 1990-х роках жіночий бодібілдинг зустрівся з низкою викликів. Критика щодо надмірної м'язової маси та недостатньої жіночності деяких спортсменок почала впливати на сприйняття цього виду спорту широкою аудиторією. Малофеєнко В.І. відзначає, що цей період характеризувався також труднощами з пошуком спонсорів, оскільки багато компаній вважали надто розвинуту мускулатуру жінок-бодібілдерів неприйнятною для маркетингових цілей [9, с. 53]. Такі фактори призвели до переосмислення стандартів та появи нових категорій у жіночому бодібілдингу, які мали на меті збалансувати м'язовий розвиток із традиційним розумінням жіночності.

Початок 2000-х років ознаменувався суттєвими змінами в структурі жіночого бодібілдингу. Відповідаючи на запити ринку та суспільні переваги, федерації ввели нові категорії змагань, такі як фігура (figure), фітнес (fitness), а пізніше бікіні (bikini) та жіночий фізик (women's physique). Ці категорії пропонували різні рівні м'язового розвитку та акцентували різні аспекти фізичної форми – від естетичної привабливості та пропорцій у категорії бікіні до більш м'язистої, але все ще жіночої фізики в категорії жіночий фізик [15, с. 68]. Диверсифікація категорій сприяла більшому залученню жінок до бодібілдингу, оскільки тепер кожна спортсменка могла обрати напрям, який найкраще відповідав її фізіологічним особливостям та естетичним уподобанням.

Розвиток цифрових технологій та соціальних мереж у 2010-х роках відкрив нові горизонти для жіночого бодібілдингу. Платформи на кшталт Instagram, YouTube та Facebook дозволили спортсменкам напряму спілкуватися з аудиторією, ділитися досвідом тренувань, харчування та підготовки до змагань, а також монетизувати свої знання та популярність. Єфремова А. Г. підкреслює, що соціальні медіа зіграли ключову роль у демістифікації жіночого бодібілдингу та подоланні стереотипів щодо нього [2, с. 63]. Завдяки онлайн-платформам жінки-бодібілдерки змогли продемонструвати не лише свою фізичну форму, але й особистість, спосіб життя та цінності, що зробило цей вид спорту більш доступним та зрозумілим для широкого загалу.

Український жіночий бодібілдинг розпочав своє активне формування в період незалежності країни в 1990-х роках. Проте його розвиток був ускладнений економічними труднощами перехідного періоду та обмеженістю ресурсів для розбудови спортивної інфраструктури. Незважаючи на це, українські спортсменки успішно долучилися до міжнародної спільноти бодібілдерів. Такі атлетки, як Ольга Кашуба та Наталія Батова, добилися визнання на міжнародних змаганнях, підвищуючи престиж України в цьому

виді спорту [4, с. 39]. Їхні досягнення сприяли популяризації бодібілдингу серед українських жінок та формуванню національної школи тренування.

Сучасний етап розвитку жіночого бодібілдингу характеризується інтеграцією наукових досягнень у тренувальну практику. Персоналізація тренувальних програм на основі генетичних тестів, використання біометричних показників для моніторингу прогресу, застосування новітніх методик відновлення – всі ці підходи стають нормою у підготовці професійних спортсменок. Дослідження Семенової Б. Г. вказують на те, що сучасний жіночий бодібілдинг стає все більш науково обґрунтованим, з акцентом на здоров'я та довгострокову спортивну кар'єру, а не лише на короточасні естетичні результати [15, с. 85]. Така еволюція сприяє подальшій професіоналізації цього виду спорту та розширенню його аудиторії.

Аналізуючи історичну траєкторію розвитку жіночого бодібілдингу, можна відзначити, що цей вид спорту не лише подолав численні соціальні та культурні бар'єри, але й суттєво вплинув на суспільне сприйняття жіночої фізичної сили та можливостей. Жіночий бодібілдинг кинув виклик усталеним гендерним нормам, розширив уявлення про жіночу красу та фізичну досконалість, а також створив простір для самореалізації жінок у раніше недоступній сфері. На сьогоднішній день цей напрям продовжує розвиватися, адаптуючись до нових запитів суспільства та інтегруючи досягнення науки, що відкриває перспективи для його подальшого зростання та трансформації.

1.2. Основні стереотипи про силовий бодібілдинг для жінок

Історично силовий бодібілдинг вважався «чоловічим» видом спорту, що призвело до формування низки стереотипів, які й досі впливають на сприйняття жіночого бодібілдингу в суспільстві. Упередження щодо жінок, які займаються силовими вправами, часто базуються на застарілих уявленнях про жіночу фізіологію та соціальні ролі. Багато з цих стереотипів виникли ще

в минулому столітті, коли жінки лише починали долучатися до силових видів спорту, і незважаючи на значний прогрес у спортивній науці, такі упередження залишаються поширеними [9, с. 24].

Одним із найпоширеніших стереотипів є переконання, що заняття силовим бодібілдингом неминуче призводять до «зайвої м'язистості» та втрати жіночності. Фізіологічні дослідження, проведені Марченко Г.С., спростовують це твердження, вказуючи на те, що жіночий організм має значно нижчий рівень тестостерону порівняно з чоловічим, що природним чином обмежує гіпертрофію м'язів [11, с. 46]. Без додаткових гормональних стимуляторів жінки не здатні розвинути надмірну м'язову масу, подібну до чоловічої, навіть за умови інтенсивних силових тренувань. Натомість, регулярні заняття з помірними ваговими навантаженнями сприяють формуванню підтягнутого, естетичного тіла з гармонійними пропорціями.

Поширеним також є міф про те, що силові тренування з важкими вагами можуть бути небезпечними для жіночого здоров'я, зокрема репродуктивної системи. Наукові дослідження показують цілком протилежне – правильно організовані силові тренування покращують гормональний баланс та загальне здоров'я. Мануйлович Ю.М. зазначає, що помірні силові навантаження позитивно впливають на гормональний фон жінок, стабілізують менструальний цикл та зменшують прояви передменструального синдрому [10, с. 73]. Важливо розуміти, що ризик негативного впливу на здоров'я пов'язаний не з самим тренуванням, а з неправильною технікою виконання вправ або надмірними навантаженнями без урахування індивідуальних особливостей організму.

Стереотип про те, що жінки, які займаються бодібілдингом, прагнуть наслідувати чоловіків, також не відповідає дійсності. Мотивація жінок до занять силовим спортом різноманітна – від бажання поліпшити здоров'я та витривалість до прагнення покращити зовнішній вигляд і підвищити самооцінку. Згідно з опитуваннями, більшість жінок долучаються до бодібілдингу не для того, щоб виглядати як чоловіки, а щоб стати сильнішими

й здоровішими версіями себе [4, с. 38]. Дослідження психологічних аспектів мотивації жінок до занять силовими видами спорту показують, що ключовими факторами є бажання подолати власні фізичні обмеження, досягти нових результатів та відчути впевненість у своїх можливостях.

Ще одним поширеним упередженням є думка, що жіночий бодібілдинг – це лише зовнішня естетика без практичної функціональності. Дослідження фізіологічної адаптації організму до силових тренувань спростовують цей стереотип. Силові вправи значно підвищують щільність кісткової тканини, що є важливим фактором у профілактиці остеопорозу, поширеного серед жінок старшого віку [3, с. 56]. Крім того, розвиток м'язової маси прискорює метаболізм, що допомагає ефективніше контролювати вагу та рівень жиру в організмі. Функціональна сила, яку жінки розвивають через силовий тренінг, також покращує якість повсякденного життя, полегшуючи різноманітні фізичні завдання та знижуючи ризик травм.

Широко розповсюджене помилкове переконання, що для досягнення значних результатів у бодібілдингу жінкам необхідно приймати анаболічні стероїди або інші допінгові препарати. Цей стереотип не лише необґрунтований, але й потенційно шкідливий, оскільки відштовхує багатьох жінок від силових тренувань через страх перед побічними ефектами таких речовин. За даними Національної федерації професійних атлетів, більшість жінок досягають вражаючих результатів у бодібілдингу без використання заборонених препаратів [16, с. 48]. Природні методи, такі як правильно організовані тренування, науково обґрунтоване харчування та режим відновлення, дозволяють досягти значного прогресу в розвитку м'язової маси та сили.

Жіночий бодібілдинг також часто зустрічається зі стереотипом про обмеженість кар'єрних перспектив. Кириченко Т. Г. стверджує, що сучасна індустрія фітнесу та бодібілдингу пропонує широкий спектр можливостей для професійного розвитку – від змагальної кар'єри до тренерської діяльності, створення власних програм тренувань, харчування та освітніх платформ [5, с.

46]. З розвитком соціальних мереж та онлайн-платформ жінки-бодібідлери отримали нові канали для поширення свого досвіду, знань та популяризації здорового способу життя. Багато успішних спортсменок перетворюють свою пристрасть до бодібіддингу на прибутковий бізнес, руйнуючи стереотип про обмежені можливості в цій сфері.

Часто можна почути, що жіночий бодібіддинг – це надто складна та виснажлива дисципліна, яка потребує повної відмови від звичного способу життя. Це упередження створює бар'єр для багатьох жінок, які могли б отримати користь від силових тренувань. Сучасні підходи до бодібіддингу передбачають різні рівні залученості, від аматорського до професійного, що дозволяє кожній жінці знайти баланс між тренуваннями та іншими аспектами життя [14, с. 45]. Гнучкі тренувальні програми, персоналізовані плани харчування та різноманітні методики відновлення дозволяють адаптувати заняття бодібіддингом до індивідуального способу життя та потреб.

Існує також стереотип, що жіночий бодібіддинг – це виключно індивідуальний спорт, який не сприяє соціалізації та командній роботі. Насправді, жіночий бодібіддинг створює потужні спільноти однодумців, які обмінюються досвідом, підтримують одна одну та разом долають труднощі. Дослідження соціальних аспектів бодібіддингу показують, що саме підтримка спільноти часто стає вирішальним фактором у довгостроковій відданості спорту та досягненні високих результатів [12, с. 92]. Спільні тренування, участь у змаганнях та обмін знаннями формують унікальне середовище, де жінки можуть розвиватися не лише фізично, а й соціально.

Підсумовуючи, стереотипи про жіночий бодібіддинг часто базуються на непорозуміннях, застарілих уявленнях та страху перед незнайомим. Наукові дослідження та досвід успішних спортсменок спростовують більшість цих упереджень, показуючи, що силовий бодібіддинг може бути безпечною, ефективною та задовольняючою формою фізичної активності для жінок різного віку та рівня підготовки. Подолання цих стереотипів важливе не лише

для розвитку жіночого бодібілдингу як спорту, але й для ширшого визнання жіночої сили та потенціалу в суспільстві.

1.3. Фізіологічні відмінності жіночого організму в контексті силових тренувань

Біологічні та фізіологічні особливості жіночого організму суттєво впливають на процеси бодібілдингу, зокрема на нарощування м'язової маси, силу, відновлення та загальний фізичний розвиток. Жіночий організм відрізняється від чоловічого не лише анатомічно, але й гормонально, що визначає особливості тренувального процесу та харчування.

Перш за все, гормональні відмінності між чоловіками та жінками мають значний вплив на бодібілдинг. Тестостерон, основний гормон для розвитку м'язової маси, у жінок виявляється значно меншим у порівнянні з чоловіками. Тому жінки не можуть досягати такого ж рівня м'язового зростання, як чоловіки, оскільки тестостерон стимулює синтез білка та ріст м'язових волокон. Однак це не означає, що жінки не можуть досягати значних результатів у бодібілдингу, просто цей процес може бути повільнішим.

У жінок також є естроген, який має протилежний ефект щодо тестостерону і сприяє більшому збереженню жирових відкладень, зокрема на стегнах та в області живота. Підвищений рівень естрогену може знижувати ефективність спалювання жиру, що є викликом при прагненні до зниження відсотка жиру в тілі. Водночас естроген підтримує здоров'я кісток, що є важливим для жінок у бодібілдингу, оскільки тренування з великою вагою можуть збільшувати ризик травм.

Інша важлива особливість — це м'язова маса. У жінок природно менше м'язових волокон типу II, які відповідальні за розвиток сили і швидкості, порівняно з чоловіками. Це означає, що жінки, як правило, не здатні досягти

таких же силових результатів, як чоловіки, навіть за умови тренувань з високими навантаженнями.

Однак жінки можуть ефективно нарощувати м'язову масу, хоча для цього їм доведеться інвестувати більше часу та зусиль у тренування, особливо в умовах обмеженого тестостерону. Чим старша жінка, тим складніше підтримувати високий рівень м'язової маси через природне зменшення рівня гормонів, таких як естроген, що відбувається з віком, особливо після менопаузи [3, с. 54].

Жирові відкладення в тілі жінок розподіляються за специфічними паттернами, переважно накопичуючись в області стегон, живота і грудей. Це пов'язано з гормональними процесами, що регулюють репродуктивну функцію, і є важливим фактором, який потрібно враховувати при тренуваннях та харчуванні.

У бодібілдингу для досягнення рельєфних м'язів жінки повинні значно знижувати рівень жиру в тілі, що потребує правильно підбраного харчування, високої інтенсивності тренувань і постійного контролю над калоріями. Враховуючи схильність до накопичення жиру, жінки повинні створювати дефіцит калорій в організмі, при цьому зберігаючи достатню кількість білка для підтримки м'язів.

Метаболізм жінок, як правило, є повільнішим порівняно з чоловіками, що також впливає на тренувальний процес. Це знижує здатність до швидкого відновлення після інтенсивних навантажень. Жінки мають менше м'язової маси, тому їх базова метаболічна швидкість, як правило, нижча. Для досягнення високих результатів в бодібілдингу важливою є стратегія харчування та тренувань, які сприяють підтримці оптимального рівня метаболізму [1, с. 15].

Що стосується тренувань, то для жінок також важливо враховувати гормональні цикли, які можуть суттєво впливати на рівень енергії та фізичні можливості. Під час фази овуляції, коли рівень естрогену є високим, жінки

можуть відчувати себе більш енергійними та здатними на високі навантаження.

Водночас, під час пременструального синдрому (ПМС) і в кінці менструального циклу, рівень прогестерону може знижувати енергію, і в цей час жінкам краще скорочувати інтенсивність тренувань.

Правильне харчування є ключовим для досягнення успіху в бодібілдингу для жінок. Жінки потребують збільшення споживання білка для нарощування м'язової маси.

Рекомендована норма — 1.5–2 г білка на кг маси тіла на день, що допомагає стимулювати м'язовий ріст і відновлення після тренувань. Водночас важливо забезпечити організм достатньою кількістю здорових жирів та складних вуглеводів для підтримки енергії під час інтенсивних тренувань. Якщо жінки перебувають в дефіциті калорій, важливо слідкувати, щоб вони отримували достатньо мікроелементів для запобігання втратам м'язової тканини.

Важливим аспектом є психологічні фактори. Жінки можуть стикатися з додатковими психологічними труднощами через соціальні стереотипи, які не завжди підтримують жінок у бодібілдингу. Часто існує занепокоєння щодо «занадто м'язистого» вигляду, що може спричиняти сумніви щодо доцільності розвитку м'язової маси.

Проте успішні жінки в бодібілдингу часто знаходять внутрішню мотивацію та підтримку, що допомагає їм досягати значних результатів. Вони здатні зміщувати акцент з зовнішнього вигляду на власні досягнення, фізичну силу і здоров'я.

Отже, біологічні та фізіологічні особливості жіночого організму, зокрема гормональні відмінності, більша схильність до накопичення жиру, повільніший метаболізм та знижений рівень тестостерону, вимагають особливого підходу до тренувань та харчування в бодібілдингу. Однак завдяки правильному підбору вправ, харчових добавок та психологічної підтримки

жінки можуть досягти значних успіхів у розвитку м'язової маси, зниженні відсотка жиру та покращенні фізичної форми в цілому.

1.4. Психологічні особливості тренувань жінок в силовому бодібілдингу: мотивація і розвиток впевненості

Психологічна складова тренувального процесу має вирішальне значення для жінок, які займаються силовим бодібілдингом. Розуміння мотиваційних чинників та механізмів розвитку впевненості допомагає не лише досягати кращих результатів, але й підтримувати довгострокову прихильність до тренувань. Дослідження Кіяшко О. С. виявили, що для жінок у бодібілдингу характерні переважно внутрішні мотиватори, такі як бажання підвищити самооцінку, розвинути фізичну силу та трансформувати власне тіло [6, с. 31]. На відміну від чоловіків, для яких частіше важливою є зовнішня демонстрація досягнень, жінки більше орієнтуються на особистісне зростання та подолання власних обмежень.

Важливо зазначити, що процес формування стійкої мотивації відбувається поступово і проходить кілька характерних етапів. Салій А. В. стверджує, що для жінок входження у світ силового бодібілдингу зазвичай починається з естетичних чи рекреаційних мотивів, але з часом трансформується у глибшу мотивацію, пов'язану з самореалізацією та підтвердженням власної цінності [14, с. 56]. Цей перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації є ключовим для довгострокового успіху в бодібілдингу. Жінки, які знаходять внутрішній сенс у процесі тренувань, демонструють вищу адаптацію до труднощів та більшу наполегливість під час подолання неминучих плато у фізичному розвитку.

Психологічні бар'єри, з якими стикаються жінки при входженні в силовий бодібілдинг, включають суспільні стереотипи, страх надмірної маскулінізації та сумніви у власних можливостях [8, с. 127]. Подолання цих

бар'єрів вимагає значних психологічних зусиль та перебудови власного світогляду. Першим кроком зазвичай стає усвідомлення обмежувального впливу гендерних стереотипів, після чого відбувається поступове формування нової системи цінностей, в якій фізична сила та м'язовий розвиток стають позитивними якостями незалежно від статі.

Трансформація самосприйняття є одним із ключових психологічних процесів, що супроводжують входження жінки у світ силового бодібілдингу. Цей процес включає поступову зміну у сприйнятті свого тіла, розумінні власних можливостей та окресленні нових особистісних меж. Практичний аспект силових тренувань надає жінкам можливість постійно випробовувати та розширювати власний потенціал, що веде до переосмислення звичних самообмежень [12, с. 67]. Подолання психологічних бар'єрів щодо роботи з важкими вагами чи виконання традиційно «чоловічих» вправ формує не лише фізичну, але й психологічну силу, що проявляється в інших сферах життя.

Формування ідентичності жінки-бодібілдера відбувається через інтеграцію нових елементів у самосприйняття. Коваленко Т. Р. підкреслює, що цей процес не обов'язково означає відмову від жіночності, а скоріше розширення її розуміння, включення до нього сили, витривалості та м'язового розвитку [7, с. 83]. Таке переосмислення жіночності є важливим кроком у гармонізації внутрішнього світу спортсменки, оскільки дозволяє уникнути конфлікту між гендерною ідентичністю та спортивною діяльністю.

Розвиток впевненості через силові тренування відбувається завдяки кільком взаємопов'язаним механізмам. Першим є спостереження об'єктивного прогресу в показниках сили та витривалості, що дає конкретні підтвердження власної ефективності. Другим механізмом є подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із важкими вагами та складними вправами. Третім виступає позитивний зворотний зв'язок від оточення, що формує соціальне підтвердження нових досягнень [13, с. 43]. Разом ці механізми створюють комплекс психологічних стимулів, що підтримують і посилюють мотивацію до продовження тренувань.

Важливо відзначити, що впевненість, набута у процесі силових тренувань, має тенденцію до генералізації – перенесення на інші сфери життя. Жінки, які займаються бодібілдингом, часто відзначають покращення самопочуття не лише в спортивному залі, але й у професійній діяльності та особистих стосунках [15, с. 74]. Підвищення впевненості проявляється у більшій рішучості при прийнятті рішень, сміливості у висловленні власної думки та готовності приймати виклики.

У контексті системного підходу до формування мотивації варто розглянути концепцію «мотиваційної спіралі» Лисюка Д. О., який описує циклічний процес посилення мотивації через досягнення проміжних результатів [9, с. 106]. Початкова, часто зовнішня мотивація, приводить жінку до тренувального залу, де перші успіхи створюють внутрішнє задоволення, яке, у свою чергу, стимулює продовження тренувань і досягнення нових результатів. Ця спіраль поступово формує стійку внутрішню мотивацію, що менше залежить від зовнішніх факторів.

Створення сприятливого психологічного середовища має критичне значення для успішної адаптації жінок до силового бодібілдингу. Це середовище включає як фізичні аспекти (комфортна атмосфера тренувального залу, наявність інших жінок, що займаються силовими тренуваннями), так і соціально-психологічні фактори [3, с. 54]. Формування такого середовища не лише сприяє початковій адаптації, але й запобігає виникненню психологічного вигорання, пов'язаного з відчуттям ізольованості та нерозуміння.

Психологічне вигорання є поширеною проблемою серед жінок-бодібілдерів, особливо тих, хто готується до змагань. Детальні дослідження Звягіна О.М. показують, що ризик вигорання зростає під впливом комплексу факторів: суворих дієт, інтенсивних тренувань та психологічного тиску [4, с. 38]. Особливо вразливими до вигорання є жінки-перфекціоністки, які встановлюють надто високі вимоги до себе та складно переживають навіть незначні невдачі чи відхилення від плану.

Профілактика психологічного вигорання повинна включати комплекс заходів, спрямованих на збалансування фізичних і психологічних навантажень. Ключовими елементами цього комплексу є планування періодів активного відпочинку, підтримка балансу між тренуваннями та іншими сферами життя, а також використання практик усвідомленості та релаксації для зниження рівня стресу [10, с. 92]. Техніка «маленьких перемог», яка передбачає встановлення та досягнення реалістичних короткострокових цілей, створює постійне відчуття прогресу і підтримує мотивацію.

Різноманітність тренувальних програм має не лише фізіологічне, але й значне психологічне значення в контексті силового бодібілдингу. Монотонність тренувань неминуче призводить до психологічного насичення та зниження мотивації. Впровадження нових вправ, використання різних тренувальних методик, експериментування з інтенсивністю та об'ємом навантажень не лише запобігає фізичному плато, але й підтримує психологічний інтерес до тренувального процесу [17, с. 186]. Особливу ефективність демонструють періодичні «тестові» тренування, під час яких жінки мають можливість перевірити зростання своїх силових показників.

Феномен «мотиваційної хвилі» досліджується у контексті довготривалих тренувальних програм у силових видах спорту. Дмитренко К. О. описує закономірну зміну рівня мотивації протягом різних періодів тренувань, що пов'язана як із фізіологічними, так і з психологічними факторами [5, с. 72]. Розуміння природної циклічності мотивації допомагає спортсменкам і тренерам уникати панічних реакцій на тимчасові спади інтересу до тренувань та розробляти стратегії підтримки мотивації у «низькі» періоди.

Підсумовуючи, психологічні аспекти тренувань жінок у силовому бодібілдингу є комплексним явищем, що охоплює мотивацію, подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, формування нової ідентичності та розвиток впевненості. Розуміння цих аспектів дозволяє ефективніше організовувати

тренувальний процес, забезпечуючи не лише фізичний прогрес, але й психологічне благополуччя жінок-спортсменок.

Висновки до розділу 1

У першому розділі проведено аналіз сучасного стану та теоретичних засад фізичної підготовки жінок у бодібілдингу, з акцентом на історію розвитку, стереотипи, фізіологічні особливості та психологічні аспекти. Виявлено, що жіночий бодібілдинг пройшов значний шлях розвитку від маргінального явища до визнаної спортивної дисципліни, долаючи соціальні упередження та формуючи власні стандарти і категорії змагань.

Аналіз поширених стереотипів показав, що більшість упереджень не мають наукового підґрунтя і базуються на застарілих уявленнях. Розвінчано міфи про надмірну маскулінізацію, негативний вплив на здоров'я та обмежені можливості для професійного розвитку. Доведено, що правильно організовані силові тренування безпечні та корисні для жіночого організму.

Охарактеризовано біологічні та фізіологічні особливості жіночого організму, які впливають на фізичну підготовку. Відмінності в рівнях гормонів та анатомічні особливості визначають специфіку тренувального процесу. Хоча жінки мають менший потенціал для набуття м'язової маси, вони здатні досягати значних результатів при правильному підході до тренувань і харчування.

Дослідження психологічних особливостей виявило, що силовий бодібілдинг має потужний потенціал для розвитку впевненості та формування позитивного образу тіла. Мотивація жінок часто має внутрішній характер і пов'язана з бажанням досягти особистісного зростання. Важливими факторами підтримки мотивації є соціальна підтримка, різноманітність тренувань та стратегія «маленьких перемог».

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Основні методи дослідження

Для дослідження мети роботи та поставлених задач були використані наступні групи методів:

- аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури;
- методи збору (анкетування) та аналізу інформації;
- методи математичної статистики

2.1.1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури

Аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив з'ясувати основні підходи та тенденції, що існують у сучасній фізичній підготовці жінок у силовому бодібілдингу. Вивчення останніх досліджень та публікацій підтвердило, що тренувальний процес в силовому бодібілдингу для жінок має на меті не тільки розвиток м'язової маси, а й покращення фізичних кондицій, підвищення витривалості та сили. У наукових джерелах зазначено важливість періодизації тренувального процесу, яка передбачає чергування фаз набору маси, сили та витривалості, що забезпечує оптимальний баланс між навантаженнями та відновленням.

Сучасні тренувальні програми для жінок базуються на принципах, що дозволяють максимізувати ефективність тренувань без ризику травм. Велику увагу в дослідженнях приділяють включенню не лише силових вправ, а й функціональних та кардіо-елементів, що допомагають покращити загальну фізичну підготовленість.

Останні роботи також показують важливість використання технологічних засобів для моніторингу прогресу спортсменок, зокрема

фітнес-трекерів та онлайн-додатків, які дозволяють відслідковувати рівень фізичної активності, навантаження та відновлення.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у цій галузі, окремі аспекти, зокрема специфіка тренувальних програм для жінок у силовому бодібілдингу, потребують подальшого вивчення та вдосконалення.

Це включає розробку індивідуальних підходів до тренувань на основі особливостей організму жінки, а також дослідження впливу новітніх технологій на ефективність тренувань.

2.1.2. Методи збору (анкетування) та аналізу інформації

Для збору первинних даних про сучасні тенденції в організації фізичної підготовки жінок у силовому бодібілдингу було обрано метод анкетування, оскільки цей метод дозволяє отримати конкретну інформацію від учасників тренувального процесу, а також тренерів.

Анкетування включало питання, що охоплювали різні аспекти тренувань: частоту тренувань, види вправ, рівень використання технологічних засобів для контролю навантажень і відновлення, а також методи корекції тренувальних програм залежно від фізичних результатів спортсменок.

Анкети були розроблені так, щоб покрити основні компоненти тренувального процесу, зокрема:

- Частота тренувань: скільки разів на тиждень спортсменки займаються силовими тренуваннями.
- Типи вправ: які вправи використовуються для розвитку сили, витривалості, функціональних здібностей.
- Технології контролю прогресу: використання фітнес-трекерів, мобільних додатків для відстеження прогресу, онлайн-коучинг.
- Методи відновлення: включення відновлювальних методик, таких як масаж, міофасціальний реліз, відпочинок.

Анкетування проводилось серед спортсменок різного рівня підготовки, від початківців до професіоналок, а також серед тренерів, які працюють з жінками в силовому бодібілдингу. Це дозволило зібрати широкий спектр даних і зрозуміти, які тренувальні програми та методики є найбільш ефективними [Додаток А].

2.1.3. Методи математичної статистики.

Отримані дані були проаналізовані за допомогою статистичних методів, зокрема обробки результатів за допомогою частотного аналізу та кластеризації, що дозволило виявити найбільш популярні методи тренувань та тренувальні стратегії. Окрім цього, були виділені ключові фактори, що впливають на успішність тренувального процесу, зокрема індивідуальні особливості спортсменок, рівень їхньої підготовки, використання новітніх технологій та персоналізація програм тренувань.

Аналіз отриманих даних дозволив створити об'єктивну картину тренувальних підходів і виявити напрямки для удосконалення тренувальних програм для жінок у силовому бодібілдингу.

2.2. Організація та етапи дослідження

На першому етапі проведено аналіз науково-практичної та методичної літератури, що дало змогу визначити основні підходи до організації тренувального процесу жінок у силовому бодібілдингу. Визначено мету дослідження – оцінити сучасні тенденції фізичної підготовки спортсменок, а також методи дослідження, включаючи аналіз тренувальних звітів та використання технологічних засобів контролю навантажень.

На другому етапі проведено аналіз структури та змісту тренувальних програм жінок у силовому бодібілдингу, визначено ключові елементи, що характеризують сучасні тренування та визначено використання сучасних технологій у тренувальному процесі.

На третьому етапі проведено обговорення отриманих результатів. Визначено рекомендації для покращення тренувальних програм. У результаті дослідження було визначено, що сучасні тренувальні програми для жінок у силовому бодібілдингу включають 4-6 тренувань на тиждень з чергуванням силових, функціональних і відновлювальних днів. Використання фітнес-трекерів та онлайн-додатків дозволяє контролювати прогрес і оптимізувати тренування. Основними методами є базові вправи для розвитку сили та витривалості, а також ізоляційні вправи для м'язової деталізації. Важливими є також відновлювальні процедури, такі як масаж і міофасціальний реліз.

На четвертому етапі проводилося оформлення роботи згідно вимог до кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Підготовка до захисту роботи.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЖІНОК У БОДІБІЛДІНГУ

3.1. Основні цілі жінок у силовому бодібілдингу (підтримка здоров'я, корекція фігури, розвиток сили)

Для розуміння сучасних тенденцій в організації фізичної підготовки жінок у силовому бодібілдингу необхідно проаналізувати основні цілі, які спонукають жінок займатися цим видом спорту. В рамках нашого дослідження було проведено анкетування серед 30 жінок різного віку та рівня підготовки, які регулярно займаються силовим бодібілдингом. Результати анкетування дозволили виявити ключові мотиваційні фактори та прагнення жінок, які визначають специфіку їхнього тренувального процесу. Розподіл основних цілей жінок у силовому бодібілдингу представлено на рис. 3.1.

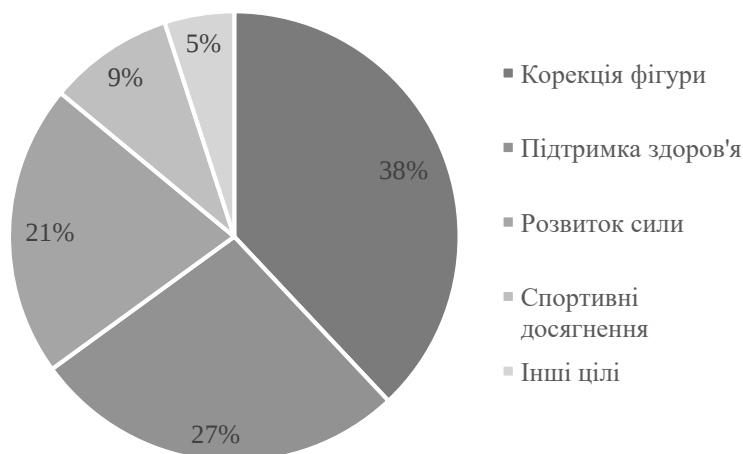


Рис. 3.1. Розподіл основних цілей жінок у силовому бодібілдингу за результатами анкетування

Як видно з рис. 3.1, найпоширенішою метою жінок у силовому бодібілдингу є корекція фігури та покращення зовнішнього вигляду (38%), що

відображає значний вплив естетичних стандартів на мотивацію до тренувань. Проте слід зазначити, що цей показник відображає зміни в суспільному сприйнятті - сучасне розуміння «красивого тіла» для жінок поступово трансформується від надмірної худорлявості до більш атлетичної, підтягнутої та м'язистої фігури.

Другою за популярністю метою є підтримка загального здоров'я та підвищення якості життя (27%). Це вказує на зростаюче розуміння серед жінок важливості силових тренувань не лише для зовнішнього вигляду, але й для функціональності тіла. Дослідження показують, що регулярні силові тренування зменшують ризик розвитку остеопорозу, покращують поставу, запобігають втраті м'язової маси з віком та підвищують загальний рівень енергії в повсякденному житті.

Третьою значущою метою є розвиток фізичної сили та витривалості (21%), що свідчить про зростаючий інтерес жінок до функціональних аспектів тренувань. Ця категорія респондентів розглядає силу не лише як засіб досягнення естетичних цілей, але і як самостійну цінність, що дозволяє розширити фізичні можливості в повсякденному житті та інших видах спорту.

Детальніший аналіз цілей жінок у силовому бодібілдингу залежно від вікових категорій представлено в таблиці 3.1. Це дозволяє краще зрозуміти, як змінюються пріоритети жінок на різних етапах життя.

Таблиця 3.1

Розподіл цілей жінок у силовому бодібілдингу за віковими категоріями

Цілі тренувань	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46 років і старше
Корекція фігури	52%	41%	32%	21%
Підтримка здоров'я	12%	23%	35%	46%
Розвиток сили	18%	25%	22%	19%
Спортивні досягнення	14%	8%	6%	3%
Інші цілі	4%	3%	5%	11%

Аналіз даних таблиці 3.1 демонструє чітку тенденцію до зміни пріоритетів залежно від віку. Для молодих жінок (18-25 років) основним мотиватором є корекція фігури та зовнішній вигляд (52%), тоді як із віком цей

показник суттєво знижується, поступаючись місцем турботі про здоров'я, яка стає провідною метою для жінок старше 46 років (46%). Це відображає природну еволюцію пріоритетів та усвідомлення більш глибоких переваг силових тренувань із накопиченням життєвого досвіду.

Важливим аспектом аналізу цілей жінок у силовому бодібілдингу є також розуміння того, як змінюються їхні пріоритети з набуттям досвіду тренувань. У процесі дослідження було виявлено закономірність: початкові цілі, з якими жінки приходять до силового фітнесу, часто трансформуються з часом. Для візуалізації цієї тенденції було проведено порівняльний аналіз цілей початківців (досвід тренувань менше року) та жінок з досвідом тренувань більше трьох років. Результати представлені на рис. 3.2.

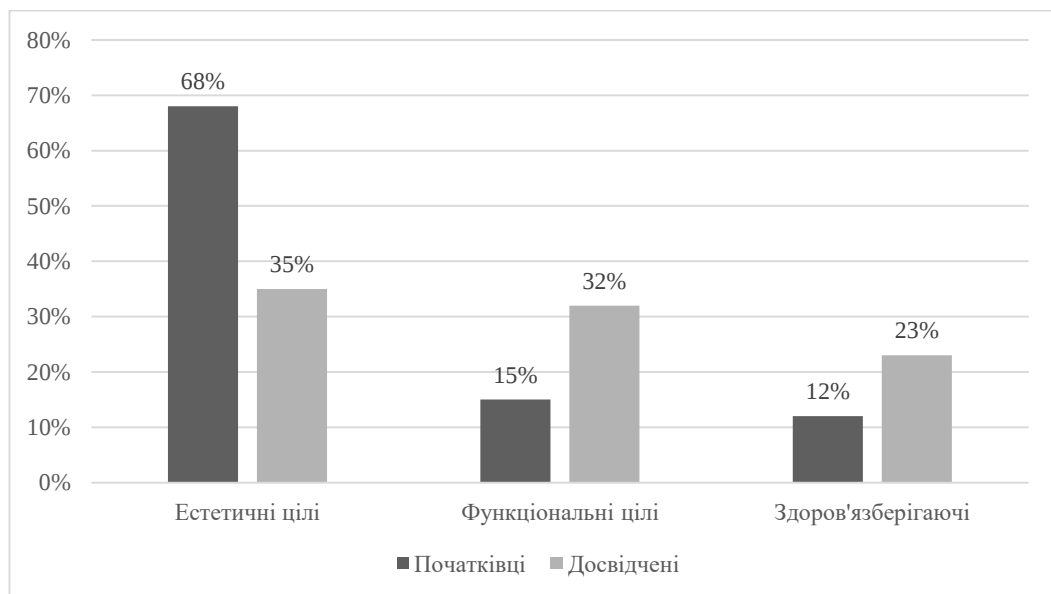


Рис. 3.2. Трансформація цілей жінок у силовому бодібілдингу залежно від досвіду тренувань

Дані на рис. 3.2 наочно демонструють, як змінюються пріоритети жінок з набуттям досвіду в силовому фітнесі. Серед початківців естетичні цілі (корекція фігури, зниження ваги) домінують і становлять 68% всіх відповідей, тоді як серед досвідчених спортсменок цей показник знижується до 35%. Натомість зростає значущість функціональних цілей (розвиток сили, витривалості, координації) – з 15% до 32%, а також здоров'язберігаючих цілей – з 12% до 23%.

Підсумовуючи аналіз основних цілей жінок у силовому бодібілдингу, можна визначити ключові тенденції, які формують сучасний підхід до організації тренувального процесу. Спостерігається поступовий зсув від суто естетичних до комплексних цілей, що охоплюють покращення здоров'я, розвиток функціональних можливостей та досягнення спортивних результатів. Також відбувається трансформація самого розуміння «естетики» – від худорлявості до атлетичності, від відсутності м'язів до їх гармонійного розвитку.

3.2. Особливості тренувальних програм для жінок-бодібілдерів. Використання функціональних і гібридних тренувань

На основі проведеного дослідження було проаналізовано особливості тренувальних програм для жінок-бодібілдерів різного рівня підготовки. Аналіз включав вивчення структури тренувань, розподілу навантажень, частоти занять та використання нових методик. Результати дослідження дають змогу оцінити сучасні тенденції в організації тренувального процесу жінок у силовому бодібілдингу. Структура тренувальних програм жінок-бодібілдерів представлена на рис. 3.3.

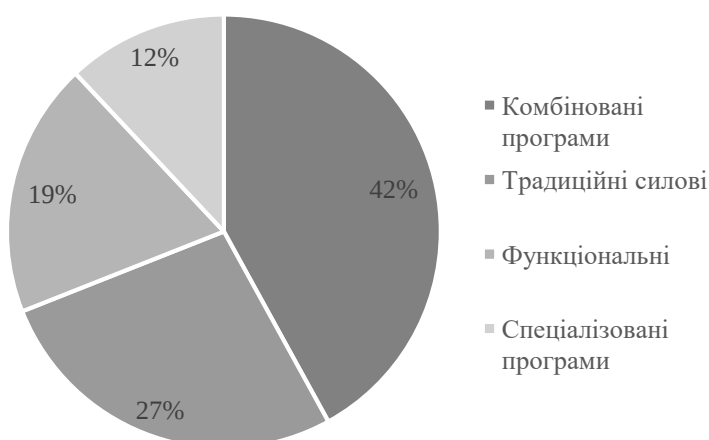


Рис. 3.3. Структура тренувальних програм жінок у силовому бодібілдингу

Як демонструє рис. 3.3, найбільш поширеним типом тренувальних програм є комбіновані програми (42%), які поєднують елементи силового тренінгу з функціональними вправами. Такий підхід дозволяє досягати одночасно кількох цілей: розвитку м'язової маси, підвищення сили та покращення функціональних можливостей організму. Традиційні силові програми, спрямовані переважно на гіпертрофію м'язів, використовують 27% опитаних. Функціональні тренування, які орієнтовані на розвиток сили в контексті практичного її застосування, обирають 19% жінок, а спеціалізовані програми для змагань – 12%.

Частота тренувань протягом тижня є важливим показником, який характеризує тренувальний процес. У таблиці 3.2 представлено дані щодо оптимальної частоти тренувань для жінок різного рівня підготовки за результатами дослідження.

Таблиця 3.2

Рекомендована частота тренувань для жінок різного рівня підготовки

Рівень підготовки	Оптимальна кількість тренувань на тиждень	Тривалість одного тренування (хв)	Період відновлення між тренуваннями однієї м'язової групи (дні)
Початковий	2-3	45-60	2-3
Середній	3-4	60-75	2
Просунутий	4-5	75-90	1-2
Професійний	5-6	90-120	1-2

Аналіз даних таблиці 3.2 показує, що з підвищенням рівня підготовки збільшується як частота, так і тривалість тренувань, тоді як період відновлення між тренуваннями однієї м'язової групи скорочується. Це пов'язано з кращою адаптацією організму до фізичних навантажень та підвищенням ефективності відновлювальних процесів у більш досвідчених спортсменок. У контексті сучасних тенденцій особливий інтерес представляє використання функціональних і гібридних тренувань у програмах жінок-бодібілдерів. Результати порівняння ефективності різних типів програм представлені на рис. 3.4.

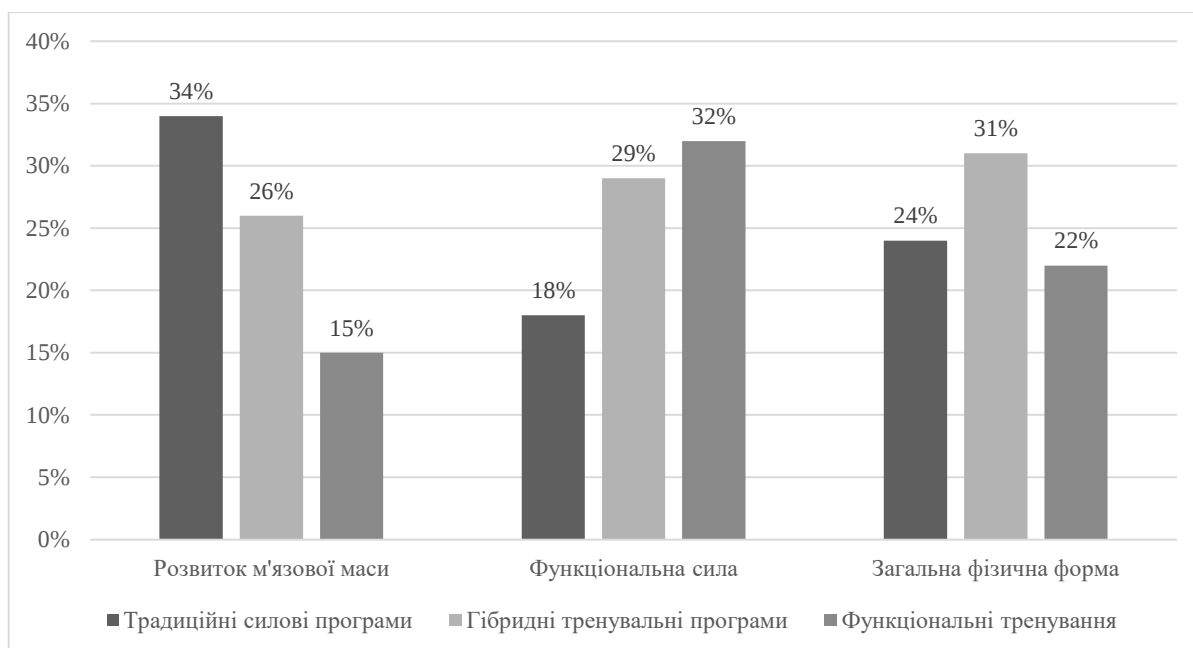


Рис. 3.4. Порівняння ефективності різних типів тренувальних програм для жінок у силовому бодібілдингу

Дані з рис. 3.4 свідчать, що гібридні тренувальні програми показали найвищу ефективність у покращенні загальної фізичної форми (зростання на 31% порівняно з початковим рівнем), а також хороші результати в розвитку м'язової маси (26%) та функціональної сили (29%). Традиційні силові програми виявилися найефективнішими для розвитку м'язової маси (34%), але менш ефективними для розвитку функціональної сили (18%). Функціональні тренування показали найкращі результати в розвитку функціональної сили (32%), але нижчі показники в розвитку м'язової маси (15%). Ці результати підтверджують доцільність інтегрованого підходу до тренувань, особливо для жінок, які прагнуть досягти комплексних результатів.

Сучасні тенденції у розподілі навантажень на різні м'язові групи показують, що жінки-бодібілдери все частіше відходять від традиційного «жіночого» фокусу на нижню частину тіла, надаючи більше уваги комплексному розвитку всіх м'язових груп. Розподіл тренувального навантаження на різні м'язові групи в сучасних програмах для жінок можна побачити на рис. 3.5.

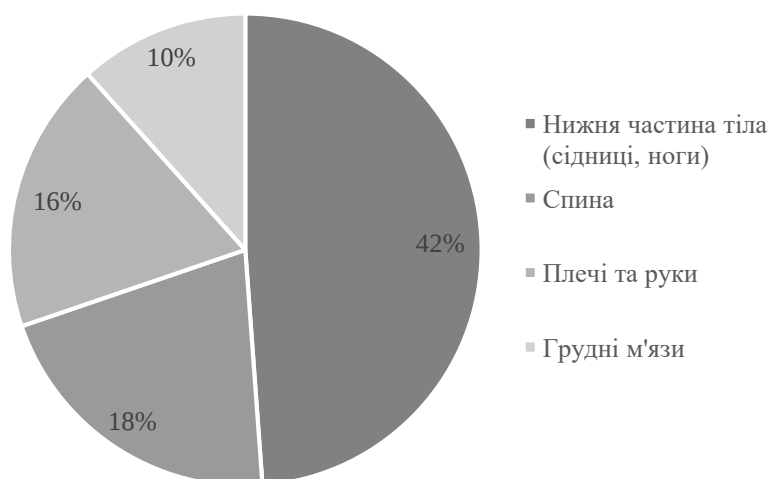


Рис. 3.5. Розподіл тренувального навантаження на різні м'язові групи в програмах для жінок-бодібілдерів

Нижня частина тіла (сідниці, ноги) все ще отримує найбільшу увагу (42% загального навантаження), але спостерігається тенденція до більш збалансованого підходу з включенням значної роботи на верхню частину тіла: спину (18%), плечі та руки (16%), а також грудні м'язи (10%). Така зміна фокусу відображає еволюцію естетичних ідеалів у жіночому бодібілдингу в напрямку більш атлетичної та пропорційної фігури, а також усвідомлення важливості гармонійного розвитку всього тіла для загального здоров'я та функціональності.

В таблиці 3.3. представлено найбільш загальні особливості тренувальних програм для жінок-бодібілдерів. Аналіз структури та змісту тренувальних програм жінок у силовому бодібілдингу дозволив визначити, що сучасні тренування включають такі ключові елементи:

- Частота тренувань: 4-6 разів на тиждень із чергуванням силових і відновлювальних днів.

- Розподіл навантаження:

День 1: тренування ніг і сідниць (присідання, випади, румунська тяга).

День 2: верхня частина тіла (жим штанги, підтягування, розведення гантелей).

День 3: відпочинок або легке кардіо.

День 4: ізоляційні вправи на ноги і сідниці.

День 5: спина, руки (тягові вправи, біцепс, трицепс).

День 6: функціональне тренування (НПТ, кросфіт-елементи).

День 7: відпочинок або відновлювальні вправи.

Таблиця 3.3.

Особливості тренувальних програм для жінок-бодібілдерів

Компонент тренувальної програми	Особливості для жінок-бодібілдерів
Індивідуалізація тренувань	Програми адаптовані під фізіологічні особливості жінок: гормональні цикли, рівень м'язової маси, сила, витривалість.
Силові тренування	Фокус на розвиток основних м'язових груп: ноги, спина, груди, плечі, прес. Використовуються прогресивні навантаження.
Кардіонавантаження	Легке або середнє кардіо (біг, велосипед, еліптичний тренажер) для покращення серцево-судинної витривалості без втрати м'язів.
Частота тренувань	4-5 тренувальних днів на тиждень із включенням силових та кардіонавантажень для досягнення оптимального балансу.
Режим відновлення	Важливість періодів відпочинку між тренуваннями, активне відновлення (масаж, розтяжка, йога) для запобігання травм та перенавантаження.
Техніка виконання вправ	Зосередження на правильній техніці виконання для запобігання травм та максимального ефекту від тренувань.
Розподіл вправ	Розподіл тренувальних днів за м'язовими групами: наприклад, день грудей і плечей, день ніг, день спини та преса.
Інтервали між підходами	Для розвитку сили та м'язової маси: 60-90 секунд між підходами. Для витривалості: зменшення інтервалів до 30 секунд.
Прогресія навантажень	Застосування прогресивного навантаження, коли кожен наступний тиждень навантаження збільшується (вага, кількість повторень).
Гормональні цикли та тренування	З урахуванням менструального циклу коригуються інтенсивність і тип тренувань. У різні фази циклу—різний підхід до тренувань.

Загалом, аналіз особливостей тренувальних програм для жінок-бодібілдерів виявив тенденцію до більш функціонального, збалансованого та індивідуалізованого підходу до тренувань. Гібридні програми, які поєднують елементи силового та функціонального тренінгу, стають все популярнішими через їхню ефективність у досягненні комплексних результатів. Сучасний жіночий бодібілдинг розвивається в напрямку більш холістичного підходу до тренувань, який враховує не лише естетичні цілі, але й загальне фізичне здоров'я та функціональність.

Визначено рекомендації для покращення тренувальних програм:

- Оптимізація періодизації тренувань – чергування фаз набору маси, сили та витривалості.
- Збільшення варіативності навантажень – поєднання базових, ізоляційних і функціональних вправ.
- Акцент на відновлення – впровадження масажу, міофасціального релізу та коригувальних вправ.

3.3. Використання сучасних технологій в тренувальному процесі жінок-бодібілдерів: фітнес-додатки, смарт-годинники, онлайн-тренування

Сучасні технології істотно впливають на організацію тренувального процесу жінок у силовому бодібілдингу. Проведене дослідження виявило, що 78% жінок-бодібілдерів регулярно використовують технологічні засоби під час тренувань. Найпопулярнішими серед них є фітнес-додатки для смартфонів (68%), смарт-годинники та фітнес-трекери (52%), онлайн-платформи для тренувань (41%) та спеціалізовані програми для відстеження прогресу (37%).

Фітнес-додатки використовуються жінками-бодібілдерами для різних цілей. Основні функції цих додатків представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Основні функції фітнес-додатків, які використовуються жінками-бодібілдерами

Функція фітнес-додатка	Відсоток використання (%)	Основна перевага
Відстеження тренувань	86%	Моніторинг прогресу, аналіз ефективності
Планування тренувань	74%	Структурованість процесу, дотримання програми
Контроль харчування	68%	Оптимізація дієти, контроль калорій і макронутрієнтів
Візуалізація прогресу	57%	Мотивація, наочність досягнень
Соціальна взаємодія	42%	Підтримка спільноти, додаткова мотивація
Навчальний контент	39%	Вдосконалення техніки, нові ідеї для тренувань

Як видно з Таблиці 3.4, найбільш затребуваними функціями є відстеження тренувань (86%) та планування тренувань (74%). Це свідчить про прагнення жінок систематизувати тренувальний процес і об'єктивно оцінювати прогрес. Високий показник використання функцій контролю харчування (68%) підтверджує розуміння важливості правильного харчування для досягнення результатів.

Смарт-годинники та фітнес-трекери стали невід'ємною частиною тренувань багатьох спортсменок. Найціннішими параметрами, які відстежуються за допомогою цих пристроїв, є частота серцевих скорочень під час тренувань, кількість спалених калорій, рівень загальної активності та якість сну. Моніторинг ЧСС дозволяє контролювати інтенсивність тренувань та запобігати перетренованості, а відстеження якості сну забезпечує ефективне відновлення, необхідне для прогресу.

Онлайн-тренування та дистанційний коучинг стали особливо популярними в останні роки. Згідно з даними опитування, 41% жінок-бодібілдерів регулярно використовують онлайн-платформи для тренувань.

Перевагами такого формату є гнучкість графіка, можливість навчатися у провідних спеціалістів незалежно від географічного розташування та часто нижча вартість порівняно з персональними тренуваннями.

Важливим аспектом використання технологій є персоналізація тренувального процесу. Сучасні алгоритми дозволяють адаптувати програми відповідно до індивідуальних особливостей кожної жінки: рівня підготовки, фізіологічних параметрів, наявності травм або обмежень. Така персоналізація підвищує ефективність тренувань та знижує ризик травматизму.

Технології також посилюють мотивацію через візуалізацію прогресу, віртуальні винагороди за досягнення, можливість ділитися результатами в соціальних мережах та участь у віртуальних змаганнях. За даними дослідження, 64% жінок відзначили, що технологічні засоби допомагають їм підтримувати мотивацію та дотримуватися режиму тренувань навіть у періоди зниження ентузіазму.

Незважаючи на численні переваги, використання технологій має і певні обмеження. 37% жінок відзначили, що надмірна залежність від технологічних засобів може призводити до зниження здатності «прислухатися до свого тіла» та інтуїтивно регулювати інтенсивність тренувань. Також існує ризик інформаційного перевантаження та надмірного фокусування на кількісних показниках.

Підсумовуючи, технологічні засоби стали невід'ємною частиною сучасної фізичної підготовки жінок у бодібілдингу. Вони суттєво підвищують ефективність тренувань, посилюють мотивацію та сприяють персоналізації тренувального процесу. Водночас важливо зберігати баланс між використанням технологій та розвитком навичок самостійного контролю, що дозволить максимально реалізувати як потенціал технологічних інновацій, так і власні можливості організму.

3.4. Вплив харчування та відновлення на результати тренувань

Харчування та відновлення є ключовими складовими, які визначають ефективність тренувального процесу в бодібілдингу. Вони безпосередньо впливають на здатність організму відновлюватися після навантажень та досягати результатів у довгостроковій перспективі. Оптимальне поєднання правильної дієти та відновлювальних процедур створює основу для високих спортивних досягнень, зменшення ризику травм і запобігання перевтомі.

Білки відіграють критичну роль у відновленні м'язових тканин після тренувань. Споживання білка стимулює процеси синтезу м'язових білків, що сприяє відновленню пошкоджених м'язових волокон після фізичних навантажень. Для жінок-бодібілдерів норма білка становить 1,6-2 г на кожен кілограм маси тіла, що особливо важливо для забезпечення росту м'язової маси [6, с. 28].

Вуглеводи є основним джерелом енергії під час тренувань і важливі для відновлення запасів глікогену в м'язах. Під час інтенсивної фізичної активності рівень глікогену знижується, що призводить до втоми та погіршення результатів. Тому важливо споживати достатню кількість вуглеводів як до, так і після тренування. Перевагу варто віддавати продуктам з низьким та середнім глікемічним індексом: рису, картоплі, овочам, фруктовим сокам і цільнозерновим продуктам.

Жири, попри високу калорійність, є важливою складовою харчування. Вони не лише забезпечують енергію, але й беруть участь у синтезі гормонів, зокрема тестостерону, що впливає на ріст м'язів. Рекомендується надавати перевагу мононенасиченим і поліненасиченим жирам: оливковій олії, авокадо, горіхам, а також омега-3 жирним кислотам, що містяться в рибі та льняному насінні.

Мікроелементи й вітаміни також мають важливе значення для спортивного харчування. Особливо цінними є вітаміни групи B, вітамін D, магній, кальцій та залізо. Вони впливають на енергетичний обмін, знижують

рівень стресу, покращують функціонування імунної системи. Мінерали і вітаміни також допомагають зменшити м'язові спазми та підтримують водно-сольовий баланс, що важливо для запобігання зневодненню.

Відновлення після тренувань є не менш важливим компонентом успішної підготовки. Для максимальних результатів організму потрібен час для регенерації м'язів і відновлення фізичних сил. Сон відіграє ключову роль у цьому процесі. Під час сну активуються анаболічні процеси, включаючи синтез білків і гормонів росту, що сприяють регенерації м'язових волокон. Недостатній сон негативно впливає на процес відновлення, знижуючи рівень тестостерону та підвищуючи рівень кортизолу – гормону стресу, що може призводити до зниження ефективності тренувань.

Активний відпочинок також є важливим аспектом відновлення. Він включає такі методи, як легке кардіо, йога, стретчінг і плавання. Ці активності допомагають розслабити м'язи, покращити кровообіг і прискорити процеси детоксикації організму. Масаж відіграє важливу роль у зменшенні м'язової напруги, сприяючи кращому постачанню кисню до м'язів і пришвидшуючи процеси регенерації.

Контрастні процедури, такі як контрастні душі або криотерапія, ефективні для зменшення болю та запалення в м'язах після інтенсивних тренувань. Вони покращують кровообіг, зменшують набряки та знімають м'язове напруження, підвищуючи ефективність відновлення [11, с. 45].

Результати дослідження вказують на необхідність включення активних відновлювальних методів, таких як йога, масаж та плавання, в тренувальний режим жінок-бодібілдерів. Ці методи допомагають зняти м'язову напругу, покращити кровообіг і знизити рівень стресу, що своєю чергою покращує відновлення після інтенсивних тренувань. Правильний режим сну також є критично важливим, оскільки вночі організм відновлюється найефективніше, а дефіцит сну може призвести до зниження результативності та підвищення рівня стресу.

Збалансоване харчування з акцентом на білки, вуглеводи, жири та необхідні вітаміни і мікроелементи дозволяє підтримувати високу фізичну працездатність, покращує відновлення і сприяє росту м'язів (табл. 3.5.). Гармонійне поєднання правильного харчування та ефективних методів відновлення дозволяє жінкам досягати максимальних результатів у бодібілдингу та забезпечує здоров'я в довгостроковій перспективі.

Таблиця 3.5.

Вплив харчування та відновлення на результати тренувань	
Компонент харчування та відновлення	Вплив на результати тренувань
Білки	Сприяють відновленню м'язових волокон після тренувань, допомагають у рості м'язової маси. Важливо споживати достатню кількість білка для підтримки анаболічного стану організму.
Вуглеводи	Забезпечують організм енергією для тренувань, відновлюють рівень глікогену в м'язах після тренувань. Потрібно споживати повільно засвоювані вуглеводи для стійкого енергетичного забезпечення.
Жири	Підтримують гормональний баланс, особливо рівень тестостерону, що важливо для росту м'язів. Жири є джерелом енергії для тривалих тренувань низької інтенсивності.
Рідини та електроліти	Зберігають баланс води в організмі, попереджають зневоднення, що може негативно впливати на ефективність тренувань та відновлення. Споживання рідин після тренувань є важливим для відновлення.
Час прийому їжі	Споживання їжі до та після тренування має важливе значення для енергетичної підтримки під час тренувань і відновлення після них. Прийом білка та вуглеводів одразу після тренування стимулює відновлення.
Вітаміни та мінерали	Важливі для загального здоров'я організму, нормалізації обміну речовин, підтримки роботи нервової системи, м'язів і кісток. Магній, кальцій, вітаміни групи В особливо важливі для відновлення.
Відновлення після тренувань	Забезпечує відновлення пошкоджених м'язових тканин, зниження рівня втоми та запобігання перетренованості. Активне відновлення включає масаж, розтяжку, йогу, сон.

Сон	Важливий елемент для відновлення організму та м'язових тканин, покращення гормонального фону, що безпосередньо впливає на результати тренувань. Недостатній сон може знизити ефективність тренувань і вплинути на відновлення.
Добавки (креатин, амінокислоти, ВСАА)	Допомагають збільшити енергію для тренувань, зменшити м'язову втомлюваність, покращити відновлення та збільшити м'язову масу. Вибір добавок залежить від специфіки тренувань і цілей.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено комплексне дослідження сучасних тенденцій у фізичній підготовці жінок у бодібілдингу. Аналіз основних цілей жінок у силовому фітнесі виявив поступову зміну пріоритетів від суто естетичних до більш комплексних, що включають покращення здоров'я, розвиток функціональних можливостей та підвищення якості життя. Встановлено, що з віком та набуттям досвіду в тренуваннях відбувається природна еволюція мотивації - від фокусу на зовнішньому вигляді до усвідомлення більш глибоких переваг силових тренувань.

Дослідження особливостей тренувальних програм для жінок-бодібілдерів виявило тенденцію до використання комбінованих та гібридних тренувальних програм, які поєднують елементи силового та функціонального тренінгу. Ці програми показали найвищу ефективність у покращенні загальної фізичної форми, розвитку м'язової маси та функціональної сили. Також спостерігається відхід від традиційного фокусу виключно на нижню частину тіла до більш збалансованого розвитку всіх м'язових груп, що відображає еволюцію естетичних ідеалів у жіночому бодібілдингу.

Аналіз використання сучасних технологій у тренувальному процесі показав їх суттєвий вплив на ефективність тренувань, мотивацію та персоналізацію підготовки. Встановлено, що фітнес-додатки, смарт-годинники та онлайн-платформи допомагають спортсменкам систематизувати

тренувальний процес, об'єктивно оцінювати прогрес та підтримувати мотивацію. Водночас важливо зберігати баланс між використанням технологій та розвитком навичок самостійного контролю тренувального процесу.

Дослідження впливу харчування та відновлення на результати тренувань підкреслило їхню критичну роль у досягненні успіху в бодібілдингу. Правильне співвідношення макронутрієнтів, достатнє споживання білка, поєднання тренувань з адекватним відпочинком та сном, а також використання активних методів відновлення є основою ефективного тренувального процесу. Гармонійне поєднання цих елементів дозволяє максимізувати результати та забезпечити довгострокове здоров'я спортсменок.

ВИСНОВКИ

1. Персоналізований підхід у тренувальному процесі є ключовим фактором для досягнення оптимальних результатів у силовому бодібілдингу. Індивідуалізація тренувальних програм, врахування фізіологічних особливостей жінок, рівня підготовки, генетичних факторів та специфічних цілей сприяють ефективному розвитку м'язової маси, покращенню витривалості та загального стану здоров'я. Використання сучасних технологій, таких як фітнес-трекери та онлайн-додатки, дозволяє здійснювати точний контроль навантажень та прогресу, що підвищує ефективність тренувального процесу.

2. Перспективи розвитку силового бодібілдингу для жінок включають подальшу інтеграцію новітніх методик тренувань, використання біомеханічного аналізу рухів та індивідуальних програм харчування. Зростання популярності цього напрямку серед жінок сприятиме розширенню наукових досліджень у сфері спортивної фізіології, а також розвитку професійного жіночого бодібілдингу на міжнародному рівні.

3. Перше, що можна відзначити, це тенденція до індивідуалізації тренувальних програм. Це дозволяє враховувати фізіологічні особливості кожної жінки, її рівень підготовленості, цілі та здоров'я, що забезпечує максимальний ефект від тренувань і знижує ризики травм.

4. Ключовим аспектом є правильне поєднання силових тренувань, кардіонавантажень та відновлювальних процедур. Підвищена увага до кардіонавантажень, таких як аеробні вправи, плавання та йога, дозволяє не тільки підтримувати загальний фізичний стан, а й поліпшувати витривалість і серцево-судинне здоров'я. У свою чергу, силові тренування стають більш націленими на розвиток м'язів без перевантаження суглобів, з застосуванням прогресивного навантаження.

5. Важливим аспектом сучасних тенденцій є зміна підходу до харчування. Споживання білка, особливо після тренувань, стає ключовим

елементом для забезпечення відновлення та росту м'язової тканини. Акцент на збалансовану дієту, що включає не тільки білки, а й вуглеводи та жири, допомагає досягти найкращих результатів у бодібілдингу.

6. Поряд із харчуванням важливу роль відіграють методи відновлення: активне відновлення, включаючи масаж, йогу, зняття м'язового напруження, а також правильний режим сну. Це дозволяє не тільки покращити фізичні результати, а й зберегти психоемоційну стабільність.

7. Соціальні мережі та популяризація фітнес-культури відіграють важливу роль у мотивації жінок до тренувань та в підвищенні їхнього інтересу до бодібілдингу. Сучасні методи тренувань активно використовують технології для контролю за прогресом, такі як застосування мобільних додатків для тренувань, моніторинг результатів через гаджети та інші інноваційні технології.

Таким чином, сучасні тенденції в організації фізичної підготовки жінок у бодібілдингу характеризуються більшим акцентом на індивідуальний підхід, правильне поєднання тренувань і відновлення, збалансоване харчування та використання технологій для досягнення високих результатів.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження сучасних тенденцій у тренувальному процесі жінок у силовому бодібілдингу

Інформація про респондента:

Ваша роль:

- ☐ Спортсменка
- ☐ Тренер

Рівень підготовки:

- ☐ Початковий
- ☐ Середній
- ☐ Просунутий
- ☐ Професійний

Частота та типи тренувань:

Скільки разів на тиждень ви займаєтесь силовим бодібілдингом?

- ☐ 1-2 рази
- ☐ 3-4 рази
- ☐ 5-6 разів
- ☐ 7 разів

Які тренування ви зазвичай включаєте у вашу програму? (можна вибрати кілька варіантів)

- ☐ Тренування на ноги та сідниці (присідання, випади, румунська тяга)
- ☐ Тренування верхньої частини тіла (жим штанги, підтягування, розведення гантелей)
- ☐ Ізоляційні вправи (на різні м'язи)
- ☐ Спеціальні функціональні тренування (НІІТ, кросфіт-елементи)

- ☐ Кардіо
- ☐ Відновлювальні тренування

Як часто ви включаєте відновлювальні дні?

- ☐ Кожен тиждень
- ☐ Раз на два тижні
- ☐ Раз на місяць
- ☐ Не включаю відновлювальні дні

Використання технологій:

Чи використовуєте ви технологічні засоби для моніторингу своїх тренувань?

- ☐ Так, використовую фітнес-трекери (Garmin, Apple Watch, Whoop і т.д.)
- ☐ Так, використовую мобільні додатки (MyFitnessPal, Trainerize і т.д.)
- ☐ Так, використовую онлайн-коучинг або відео-консультації
- ☐ Ні, не використовую

Які програми або додатки ви використовуєте для планування та відстеження тренувань? (якщо використовуєте)

- ☐ Trainerize
- ☐ MyFitnessPal
- ☐ Strava
- ☐ Інші (вказіть) _____

Відновлення та корекція тренувань:

Які методи відновлення ви застосовуєте після тренувань? (можна вибрати кілька варіантів)

- ☐ Масаж
- ☐ Міофасціальний реліз

- ☐ Йога
- ☐ Стретчінг
- ☐ Додаткові відновлювальні вправи
- ☐ Інші (вказіть) _____

Як ви коригуєте свою тренувальну програму?

- ☐ Залежно від результатів тестування (силові показники, витривалість тощо)
- ☐ Згідно з рекомендаціями тренера
 - ☐ Самостійно, за допомогою мобільних додатків
 - ☐ Змінюю тренування рідко, тільки коли це необхідно

Рекомендації та покращення:

Що, на вашу думку, можна покращити у тренувальному процесі жінок у силовому бодібілдингу?

Які поради ви б дали новачкам у силовому бодібілдингу?

Дякуємо за участь у дослідженні! Ваші відповіді допоможуть покращити тренувальний процес і розробити ефективні програми для жінок у силовому бодібілдингу.