

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЧОЛОВІЧИХ ТА
ЖІНОЧИХ КАТЕГОРІЯХ ДО ЗМАГАНЬ З БОДІБЛДІНГУ»

Виконала: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
заочної форми здобуття вищої освіти
Козак Катерина Петрівна

Керівник: Гуска М. Б., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Прозар М. В., завідувач кафедри
спорту і спортивних ігор, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ З БОДІБІЛДИНГУ, ІСТОРИКО–ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧАСТІ	11
1.1. Історія розвитку бодібілдінгу як неолімпійського виду спорту	11
1.2. Періодизація підготовки спортсменів до змагань	16
1.3. Перспективи розвитку бодібілдінгу в Україні та за її межами в умовах воєнного стану	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ ТА ВІДНОВЛЕННЯ	36
3.1. Методи, способи тестування та підготовки спортсменів до змагань з бодібілдінгу у чоловічих та жіночих категоріях	36
3.2. Підбір харчування, тренувальної програми та добавок відповідно до вихідних даних та цілей спортсмена	41
3.3. Змагальний період та період відновлення.....	44
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

IFBB	– федерація International Federation of Bodybuilding and Fitness;
Mr.Olympia	– дитячо-юнацька спортивна школа;
Men’s physique	– життєвий індекс;
Classic physique	– життєва ємність легень;
Figure	– загально технічна підготовка;
Bikini	– загальна фізична підготовка;
Wellness	– індекс накопичення пульсового боргу;
NPC Worldwide	– індекс Робінсона;
IFBB Pro League	– систолічний артеріальний тиск;
WABBA	– World Amateur Body Building Association;
NPC Ukraine	– національні кваліфікаційні змагання;
WADA	– Міжнародне антидопінгове агенство;
КБЖВ	– калорії, білки, жири, вуглеводи;
BCAA	– три незамінні розгалужені амінокислоти- лізин, ізоліцин і валін;
HGH, IGF-1, GHRP-6	– пептидні гормони та фактори росту;
Bodybuilding	– вид спорту, основу якого складає система фізичних вправ, що використовує спортсмен для розвитку мускулатури тіла;
Peak week	– заключні 5–7 днів перед змаганнями;
Individual posing	– індивідуальна презентація спортсмена, яка триває 60–90 секунд;
SARMs	– селективні модулятори андрогенних рецепторів;
TRT	– тестостероно замісна терапія;
WNBF, INBA	– федерація натурального бодібілдингу;.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Бодібілдинг є одним із найпопулярніших видів неолімпійського спорту, що поєднує в собі естетичний і фізичний аспекти підготовки спортсмена. На відміну від більшості видів спорту, тут результат змагань визначається не за кількісними показниками, а за візуальною оцінкою фізичної форми, пропорцій, симетрії, відповідності усій лінійці та сценічного образу спортсмена.

У сучасному бодібілдингу підготовка спортсменів до змагань стає дедалі більш комплексною та системною. Зростання популярності як класичного, так і натурального бодібілдингу підвищує вимоги до фізичної, технічної та психологічної готовності спортсменів чоловічих і жіночих категорій. Важливими складовими підготовки є періодизація тренувального процесу, контроль харчування та застосування спортивних добавок [53]. Важливим є розвиток сценічної майстерності через позування та створення вдалого сценічного образу. Незважаючи на наявні наукові дослідження, відсутні комплексні рекомендації щодо підготовки спортсменів різної статі до конкретних етапів змагань. Також, в умовах сучасної України, де спортивна інфраструктура та можливості для виступів зазнали змін через воєнний стан, дослідження підготовки до змагань набуває ще більшої актуальності [1, с. 12-15; 2, с. 25-28].

Окрім зазначених аспектів, актуальність дослідження визначається також постійним розширенням змагальних категорій та розвитком натурального бодібілдингу, що потребує науково обґрунтованих підходів до формування форми без використання заборонених речовин. За даними сучасних українських дослідників, базовим критерієм успішної підготовки є здатність спортсмена підтримувати високу якість м'язової маси при мінімальному відсотку жиру, що вимагає точного контролю тренувального навантаження, дієтичних факторів та відновлення [30, с. 41–44]. Це робить структуру передзмагального періоду

складною та багатокomпонентною, що ще більше підкреслює потребу у систематизації методичних підходів.

Поряд із цим важливого значення набуває естетичний компонент підготовки, який охоплює вміння спортсмена керувати тілом під час позування, демонструвати пропорції, створювати сценічний образ і відповідати вимогам категорії. Як зазначає низка українських авторів, сценічна подача спортсмена має безпосередній вплив на кінцеві результати змагань, оскільки вона формує враження про загальну гармонію статури та здатність атлета підкреслити свої переваги [31, с. 12–15]. При цьому більшість наявних методичних праць зосереджена на технічних аспектах тренування, тоді як елементи сценічної культури розглядаються фрагментарно, що створює потребу в комплексному аналізі цієї проблематики.

Не менш вагомим напрямом дослідження є психологічна підготовка бодібілдерів. У контексті стресових умов, пов'язаних із зниженням калорійності раціону, високою конкуренцією та тиском соціальних мереж, спортсмену необхідно володіти навичками саморегуляції, концентрації та контролю емоційного стану. За результатами українських науковців, психоемоційна стійкість має прямий вплив на якість позування, сценічну впевненість та здатність атлета демонструвати форму на піку можливостей [32, с. 27–30]. Таким чином, психологічний супровід підготовки стає невід'ємною складовою сучасної системи тренування.

Особливу увагу привертає проблема моніторингу фізичного стану спортсменів у період активної підготовки до змагань. Відомо, що у цей час організм атлета перебуває у стані підвищеного фізіологічного та гормонального навантаження, що може негативно вплинути на здоров'я за умови відсутності належного контролю. Вітчизняні фахівці наголошують на важливості регулярного визначення антропометричних показників, складу тіла, варіабельності серцевого ритму та рівня відновлення, що дає змогу уникати перетренованості й підтримувати оптимальний функціональний стан [33, с. 54–

58]. Це підкреслює необхідність інтеграції сучасних технологій оцінювання у практику підготовки бодібілдерів.

Не можна оминати увагою й гендерні особливості тренувального процесу. Оскільки жіночі категорії фітнесу та бодібілдингу мають специфічні вимоги щодо естетики фігури, пропорцій та ступеня м'язового рельєфу, підготовка спортсменок повинна враховувати гормональні, морфологічні та психофізіологічні відмінності. Дослідження українських спеціалістів свідчать, що жіночий організм чутливіший до дефіциту енергії та різких змін маси тіла, що потребує більш плавного й контрольованого підходу до дієтичного та тренувального навантаження [34, с. 8–10]. Таким чином, формування окремих програм підготовки для жінок є важливою умовою ефективного тренувального процесу.

Окремим аспектом актуальності є соціально-економічні та інфраструктурні зміни, що виникли в Україні в умовах воєнного стану. Значна частина спортивних залів була зруйнована або втратила можливість стабільного функціонування, що змусило спортсменів адаптувати тренувальний процес до нових реалій. Українські експерти підкреслюють, що актуальним стає використання альтернативних методик тренування, застосування обмеженого обладнання, дистанційний тренінг та підготовка за індивідуальними програмами у нестандартних умовах [35, с. 5–7]. Це вимагає розроблення нових адаптивних моделей підготовки спортсменів.

Таким чином, актуальність теми дослідження полягає у необхідності комплексного аналізу сучасних підходів до підготовки бодібілдерів, інтеграції наукових даних із практичними рекомендаціями, розробленні методичних рішень для обох статей та адаптації тренувального процесу до українських реалій. Систематизація цих положень сприятиме підвищенню ефективності та безпечності підготовки бодібілдерів до змагань, що визначає наукову й практичну значущість роботи.

Об'єкт дослідження – процес підготовки спортсменів чоловічих та жіночих категорій до змагань з бодібілдингу.

Предмет дослідження – педагогічні умови, засоби, методи та організаційно-методичні особливості тренувальної та змагальної підготовки спортсменів, включаючи фізичну, харчову та сценічну складові.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити комплексну методику підготовки спортсменів-бодібілдерів до змагань та експериментально перевірити її ефективність з урахуванням особливостей періодизації тренувального процесу, режимів харчування, психофізіологічних характеристик і вимог сценічної презентації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до підготовки спортсменів-бодібілдерів та визначити специфіку організації тренувального процесу у передзмагальний період.
2. Визначити морфофункціональні, психофізіологічні та гендерні особливості спортсменів, що впливають на ефективність тренувальної, дієтичної та сценічної підготовки у бодібілдингу.
3. Розробити комплексну методику підготовки бодібілдерів до змагань, яка включає періодизацію тренувань, харчування, контроль стану спортсмена, психологічний супровід і сценічну презентацію.

Методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, формувальний педагогічний експеримент; медико-біологічні методи дослідження: антропометричні методи дослідження; функціональні методи дослідження; математико – статистичні методи дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів.

Обґрунтовано організаційно-методичні підходи до комплексної підготовки спортсменів-бодібілдерів чоловічих і жіночих категорій, що забезпечують індивідуалізацію тренувального процесу залежно від морфологічного типу, рівня розвитку м'язової маси, ступеня жирової тканини, гормональних особливостей та психофізіологічного стану атлетів. У ході дослідження були уточнені та удосконалені методичні прийоми цілеспрямованого впливу на

ключові компоненти змагальної форми, такі як м'язовий об'єм, рельєфність, пропорційність і сценічна презентація, що дозволило диференційовано будувати тренувальний, дієтичний і відновлювальний процес для спортсменів різної статі та різних морфотипів.

Науково обґрунтовано та експериментально підтверджено ефективність поєднання силових, ізоляційних, кардіореспіраторних і позувальних засобів, спрямованих на оптимізацію передзмагальної підготовки. У роботі вперше встановлено особливості функціональних і морфологічних адаптацій спортсменів різних статевих категорій, які виникають під впливом дефіциту енергії, зміни структури тренувальних навантажень та підготовки до сценічної презентації. Показано, що реакція чоловіків і жінок на передзмагальний період має суттєві відмінності, що проявляються у темпах зміни складу тіла, метаболічних зрушеннях, показниках витривалості та рівні психоемоційної стійкості.

Розроблена у дослідженні комплексна методика підготовки бодібілдерів об'єднує індивідуалізовану періодизацію тренувань, науково обґрунтовану систему харчування, психологічний супровід та поетапне формування сценічної презентації відповідно до вимог кожної категорії. Вона сприяє підвищенню якості змагальної форми та забезпечує стабільність результатів у спортсменів обох статей. Удосконалено підхід до оцінювання готовності бодібілдерів до змагань, який включає не лише морфологічні та силові показники, а й параметри позування, сценічного образу, рівень психологічної готовності та специфічні критерії змагальних класів. Це дозволяє комплексно оцінювати ступінь готовності спортсмена та визначати ефективність застосованих тренувально-методичних засобів.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення полягає в розширенні й уточненні теоретико-методичних положень щодо системи підготовки спортсменів-бодібілдерів у передзмагальний і змагальний періоди, з урахуванням принципів сучасної періодизації, особливостей формування змагальної форми та статево

зумовлених морфофункціональних відмінностей. Отримані результати поглиблюють уявлення про закономірності керування станом організму спортсменів шляхом науково обґрунтованої диференціації обсягу та інтенсивності тренувальних впливів, режимів харчування та методів оптимізації композиції тіла відповідно до морфотипу, гормонального профілю та адаптаційних можливостей чоловіків і жінок.

Перспективність запропонованого підходу для теорії і методики спортивного тренування зумовлена тим, що підвищення ефективності підготовки спортсменів може бути результативно забезпечене на засадах індивідуалізації та диференційованого підходу. Урахування морфологічних, біохімічних і психофізіологічних особливостей бодібілдерів різних категорій дає змогу оптимізувати процес формування м'язового рельєфу, симетрії, пропорційності та сценічної презентації, що є ключовими складовими змагальної готовності. З'ясовано, що морфотип атлета знаходиться у тісному взаємозв'язку зі структурою його силової та моторної підготовленості, енергетичними механізмами, швидкістю відновлення та реактивністю організму у передзмагальний період.

Практичне значення полягає у розробленні й упровадженні науково обґрунтованих методичних рекомендацій щодо підготовки спортсменів-бодібілдерів чоловічих і жіночих категорій, спрямованих на оптимізацію змагальної форми шляхом раціональної періодизації силових, ізоляційних, кардіореспіраторних і позувальних навантажень. Запропоновані засоби, методи та педагогічні прийоми можуть бути використані тренерами, інструкторами фітнесу, викладачами закладів вищої освіти та спеціалістами зі спортивної підготовки для організації диференційованого тренувального процесу, що враховує морфологічні, статеві, функціональні та психологічні особливості спортсменів.

Розроблена тренувально-методична технологія сприяє цілеспрямованому розвитку м'язової маси, рельєфу та пропорційності тіла, вдосконаленню техніки позування та сценічної презентації, а також оптимізує адаптацію

спортсменів до специфічних навантажень передзмагального періоду. Застосування цієї технології створює умови для формування індивідуалізованих траєкторій спортивного розвитку, забезпечує стабілізацію функціонального стану та підвищує результативність виступів на змаганнях різного рівня.

Отримані результати можуть бути упроваджені в практику роботи спортивних клубів, секцій бодібілдингу, фітнес-центрів, а також використані у процесі професійної підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» під час викладання дисциплін, пов'язаних із теорією і методикою спортивного тренування, силовою підготовкою, дієтологією та спортивною педагогікою.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 18 листопада 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в науковій статті «Спортивні добавки для підготовки спортсменок у категорії фітнес–бікіні та їх вплив на організм» [61].

Структура роботи. Роботу викладено на 56 сторінках, з яких 48 основного тексту, вона містить 1 таблицю та 11 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 61 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати етапи підготовки спортсменів до змагань з бодібілдингу у чоловічих та жіночих категоріях і визначити ключові закономірності розвитку фізичної форми, специфіку тренувального процесу та відмінності між групами, що дозволило оцінити особливості підготовки різних категорій та провести порівняльний аналіз.

Стартовий етап підготовки включав комплексне тестування спортсменів, яке складалося з біоімпедансного аналізу тіла, замірів окружностей та антропометрії, а також розрахунку індивідуального КБЖВ і контролю функціональних показників. Отримані дані дозволили встановити вихідний рівень м'язової маси, жирових відкладень, водного балансу та сегментарного розвитку м'язів, що стало основою для індивідуалізації тренувального та харчового режиму. Чоловіки на старті мали більш високий рівень м'язової маси і більшу абсолютну масу жиру, у той час як у жінок відзначався більш рівномірний розподіл жирової тканини і акцент на симетрії пропорцій.

Базовий період підготовки характеризувався нарощуванням м'язової маси та розвитку силової витривалості. У чоловіків основний акцент робився на збільшенні об'ємів і щільності мускулатури, у жінок – на формуванні гармонійної пропорційності, підтягнутості та контролі жирової маси. Паралельно здійснювалася корекція харчування з урахуванням змін складу тіла та маси, а також використання спортивних добавок (протеїн, креатин, ВСАА, глютамін, омега-3), що сприяло підтримці енергетичного балансу і відновленню після тренувань. Відмінності між чоловіками і жінками проявлялися у темпах нарощування м'язової маси та реакції на дефіцит калорій, зокрема жінки демонстрували більш високий рівень контрольованого зниження жирової тканини при одночасній підтримці м'язового тону.

Спеціально-підготовчий період характеризувався переходом до високої інтенсивності тренувань, збільшенням обсягу кардіо-навантажень та поступовим зниженням калорійності раціону. У цей період відбувалося формування візуальної естетики тіла та пропорцій, що відповідають категорії спортсмена. Чоловіки концентрувалися на збільшенні рельєфності та об'єму м'язів, жінки — на досягненні балансу між силою, тонусом і симетрією. Регулярне щотижневе тестування дозволяло своєчасно коригувати харчування та інтенсивність тренувань.

Передзмагальний період та пік – тиждень відзначалися щоденною корекцією харчування та водного режиму, маніпуляціями з натрієм та вуглеводами для досягнення оптимального «сухого» рельєфу та максимальної сцени форми. Жінки у віковій групі до 45 років потребували особливої уваги через гормональні коливання та чутливість до стресових факторів, що відображалося у більш частій корекції КБЖУ і водного балансу. Чоловіки завершували підготовку на національних турнірах через обмеження на виїзд за кордон, тоді як жінки продовжували цикл підготовки до міжнародних стартів, що забезпечувало відмінності у тривалості і навантаженні пікових тижнів.

2. Отримані дані показали, що підготовка спортсменів різних статей і категорій має суттєві відмінності у підходах до тренувань, харчування та відновлення. Чоловіки демонстрували швидший ріст м'язової маси, проте мали більшу варіабельність у контролі водного балансу та жирових відкладень у передзмагальний період. Жінки зберігали стабільніші пропорції, але потребували більш інтенсивного контролю КБЖВ та щоденного моніторингу змін маси та рідини в тілі під час пікових тижнів. Відновлення після змагань включало поступове збільшення калоражу, відновлення водного та електролітного балансу, адаптаційні тренування низької інтенсивності та психоемоційне відновлення, при цьому жінки потребували більш ретельного моніторингу через гормональні особливості та тривалість підготовчого циклу.

3. Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що ефективна підготовка до змагань з бодібілдингу є багатофакторним процесом, який потребує комплексного підходу до тренувань, харчування, корекції складу тіла та відновлення. Виявлені відмінності між чоловічими та жіночими категоріями дозволяють розробляти диференційовані програми підготовки, що враховують індивідуальні фізіологічні, морфологічні та психоемоційні особливості спортсменів, забезпечуючи оптимальний розвиток м'язової маси, рельєфності та сценічної форми.

4. Отримані результати педагогічного експерименту переконливо підтвердили високу ефективність розробленої системи підготовки спортсменів. Використання комплексного підходу, який поєднував регулярне тестування складу тіла, індивідуалізоване коригування харчування та водного режиму, а також диференційовані тренувальні програми для чоловіків і жінок, забезпечило значне покращення фізичних параметрів, стабільність сценічної форми та підвищення адаптаційних можливостей організму спортсменів. Ці результати свідчать про доцільність застосування етапної періодизації підготовки можуть бути використані у практиці тренерів для оптимізації процесу підготовки до змагань. Соціологічні методи дослідження — анкетування та усне опитування спортсменів і тренерів дозволило виявити суб'єктивні труднощі підготовки у воєнний період (нестача залів, психологічне виснаження, проблеми з виїздом чоловіків за кордон).

Додатково було зібрано зворотний зв'язок від суддів NPC та WABBA щодо сценічної подачі та відповідності атлетів критеріям федерацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В.М. Основи спортивної підготовки бодібілдерів: навчальний посібник. Київ: Здоров'я, 2020. 256 с.
2. Козаченко І.П. Теорія та методика бодібілдингу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2019. 312 с.
3. Петренко С.О. Федерації бодібілдингу: правила та оцінювання: навчально-методичний посібник. Харків: Фізкультура і спорт, 2021. 128 с.
4. Шевченко А.В. Психологія спортивної підготовки бодібілдерів: монографія. Київ: Наукова думка, 2018. 184 с.
5. Горбач О.М. Натуральний бодібілдинг: сучасні тенденції та проблеми розвитку: монографія. Київ: Олімпійська література, 2022. 156 с.
6. Романенко Л.В. Спортивна підготовка бодібілдерів: аналітика, періодизація, критерії оцінювання: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2021. 204 с.
7. Дяченко Н.О. Фітнес і бодібілдинг в Україні: історія становлення та сучасні виклики: монографія. Київ: Логос, 2023. 172 с.
8. Голобородько О.П. Наукові методи дослідження у спорті. Харків: ХДАФК, 2020. 128 с.
9. Мищенко В.І. Періодизація тренувального процесу у силових видах спорту. Київ: НУФВСУ, 2019. 136 с.
10. Стадник І.В. Методика підготовки спортсменів-бодібілдерів до змагань. Львів: ЛДУФК, 2021. 102 с.
11. Корнієнко Д.М. Моніторинг фізичного стану спортсменів: методичні рекомендації. Київ: НУФВСУ, 2022. 84 с.
12. Поліщук О.О. Психологічні аспекти тренувальної діяльності у военний час. Харків, 2023. 77 с.
13. Тищенко М.С. Методи математичної статистики у фізичній культурі і спорті. Київ: НУФВСУ, 2018. 96 с.
14. WABBA International Official Rulebook. WABBA, 2023.

15. Кривенко Л.І. Підготовка спортсменів-бодібілдерів: навчально-методичний посібник. Київ: НУФВСУ, 2021. 98 с.
16. Козяр М.Ю. Харчування спортсменів у період передзмагальної підготовки. Львів: ЛДУФК, 2020. 112 с.
17. NPC Worldwide Official Rules and Judging Criteria. NPC, 2023.
18. IFBB Official Rulebook. IFBB, 2023.
19. Іванченко С.А. Психологічне відновлення спортсменів після змагань. Київ: НУФВСУ, 2021. 89 с.
20. NPC Ukraine Official Report 2024–2025. Київ: NPC Ukraine, 2025.
21. Бойко Т.С. Естетика сценічного образу в жіночому бодібілдингу. Київ: Олімпійська література, 2022. 92 с.
22. Кравченко О.Л. Правила сценічної підготовки та костюму у фітнесі та бодібілдингу. Львів: ЛДУФК, 2021. 108 с.
23. NPC Stage Presentation and Attire Guidelines. NPC Worldwide, 2024.
24. Бомбела Ю.І. Фармакологічна підтримка у силових видах спорту: науково-практичний посібник. Київ: Наукова думка, 2022. 132 с.
25. NPC Worldwide Official Rules and Judging Criteria. NPC, 2023.
26. Кириленко В.О. Спортивна фармакологія у силових видах спорту: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2021. 140 с.
27. Савчук О.П. Ризики використання анаболічних стероїдів у сучасному бодібілдингу. Харків: ХДАФК, 2020. 96 с.
28. Клочко І.Г. Біохімічні наслідки застосування гормональних препаратів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2022. 104 с.
29. Демчук Р.Л. Антидопінгові правила у бодібілдингу та фітнесі: навчально-методичний посібник. Київ: Олімпійська література, 2023. 118 с.
30. Мельник В.Ю. Сценічна підготовка та естетична презентація спортсменів у бодібілдингу: методичні рекомендації. Київ: НУФВСУ, 2020. 96 с.
31. Семенюк Л.П. Естетика та техніка позування у сучасному бодібілдингу. Львів: ЛДУФК, 2022. 112 с.

32. Гриненко О.С. Психологічна стійкість спортсменів силових видів спорту: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. 128 с.
33. Кудряшов М.В. Моніторинг функціонального стану атлетів силових видів спорту. Київ: Олімпійська література, 2021. 140 с.
34. Скляр О.М. Гендерні аспекти підготовки спортсменок фітнес і бодібілдингу. Одеса: ПНПУ, 2023. 102 с.
35. Тарасенко В.А. Адаптивні технології тренувального процесу в умовах воєнного стану. Київ: Логос, 2024. 88 с.
36. Шухман Б.В. Використання харчових добавок у процесі підготовки представників бодібілдингу: магістерська кваліфікаційна робота. Київ: НУФВСУ, 2024. 56 с.
37. Чхайло М.Б. Перспективи використання дієтичних добавок у спортивній практиці. Олімпійський та паралімпійський спорт, 2023.
38. Притульська Н.В. Асортиментна політика виробників спортивного харчування в Україні. Вісник Технічного університету, 2018.
39. Курдюкова О.С., Лабурцева О.І. Аналіз можливостей і загроз на ринку спортивних товарів в Україні. Технології та дизайн, 2014.
40. Бреусова С.В. Дослідження споживчих характеристик спортивного харчування на українському ринку. Національний фармацевтичний університет.
41. Никифорок М.І. Вплив спортивного харчування на динаміку розвитку фізичних показників спортсменів (на прикладі грепплінгу). Стаття, 2023.
42. Коротєєва Ю.Ю. Особливості харчування спортсменів і вплив підвищеного споживання білків. Наукова робота, 2021.
43. Притульська Н.П. Дослідження якості харчових продуктів для спортсменів. Стаття.
44. Онту. Особливості складу гейнерів у спортивному харчуванні. Стаття.

45. Немченко А., Міщенко В., Винник О. Analysis of the modern state of sport nutrition development in Ukraine. World Science.
46. Руденко С.В. Спортивне харчування у бодібілдингу та спорті. Наукова доповідь.
47. Чхайло М.Б. Наукові публікації з Google Scholar щодо спортивного харчування.
48. Міністерство освіти і науки України. Класифікація спортивного харчування. Аналітична стаття.
49. Національний антидопінговий центр України. Рекомендації щодо дієтичних добавок та ризику допінгу.
50. Академічне дослідження. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів.
51. Інновації та перспективи. Доповідь про втрати електролітів та води під час навантаження.
52. Дубинська О.Я. (ред.) Олімпійський та паролімпійський спорт. Вип. 1, 2023.
53. НУФВСУ. Репозиторій кваліфікаційних робіт з дієтології та спортивного харчування.
54. Публікація щодо адаптації електролітного балансу спортсменів. Матеріали конференції МОН України.
55. РБК Україна. Переваги та ризики спортивного харчування: аналітичний огляд.
56. WindTime.com.ua. Стаття про спортивне харчування та популярні добавки у бодібілдингу.
57. WindTime.com.ua. Огляд білково-вуглеводних енергетиків для спортсменів.
58. Національний антидопінговий центр. Рекомендації щодо безпечного використання добавок.
59. Курдюкова О.С. Стаття про асортимент спортивних товарів в Україні.

60. Стаття про якість дієтичних добавок та стандарти безпеки. Матеріали НУФВСУ.

61. Козак К.П. Спортивні добавки для підготовки спортсменок категорії фітнес-бікіні та їх вплив на організм. У: Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 18.