

УДК 796.015.52

Луньов А.С.¹, Щербій С.А.²

¹ студ. гр. УФКС-413, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПОРІВНЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ (FULL-BODY, SPLIT, PPL) ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ ГІПЕРТРОФІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Метою роботи є порівняння ефективності трьох поширених підходів до організації силового тренінгу — Full-body, Split та PPL — щодо стимуляції м'язової гіпертрофії у здобувачів вищої освіти. На основі сучасних систематичних оглядів і мета-аналізів встановлено, що ключовим фактором для гіпертрофії є тижневий тренувальний обсяг. За умови еквівалентного тижневого обсягу суттєвих відмінностей у прирості м'язової маси між методиками не виявлено. Наведено практичні рекомендації для студентської аудиторії.

Актуальність та постановка проблеми. Систематичні заняття силовими видами спорту, зокрема атлетичною гімнастикою, відіграють ключову роль у гармонійному фізичному розвитку, зміцненні здоров'я та покращенні фізичної підготовленості студентської молоді [1]. Довготривалі тренування з обтяженнями сприяють значному покращенню силових показників, м'язового об'єму, а також збільшенню сухої м'язової маси та одночасному зменшенню відсотка жиру [2, 3]. Незважаючи на доведену користь, у наукових колах та фітнес-спільноті триває дискусія щодо оптимальної організації тренувального процесу для максимальної м'язової гіпертрофії. Основні підходи до структурування тижневого циклу включають: Full-body (FB): тренування всіх основних м'язових груп за одне заняття. Split-програми (Sp): тренування, розподілені за окремими м'язовими групами або рухами в різні дні. Push/Pull/Legs (PPL): логічно структурований варіант спліт-системи, де м'язи групуються за функцією (жимові, тягові, ноги). Мета даної роботи — провести порівняльний аналіз ефективності методик Full-

body, Split та PPL для розвитку м'язової гіпертрофії, спираючись на сучасні наукові дані, та сформулювати рекомендації для здобувачів вищої освіти.

Ключові детермінанти м'язової гіпертрофії: Обсяг проти Частоти.

Головним стимулом до м'язового росту є загальний тренувальний обсяг (добуток підходів, повторень та ваги: $\text{sets} \times \text{reps} \times \text{load}$). Наукові дані переконливо демонструють дозозалежний зв'язок: більший обсяг, як правило, веде до більшої гіпертрофії, але до певної індивідуальної межі відновлювальних можливостей. Частота тренувань є вторинною змінною:

- Еволюція поглядів: Ранні мета-аналізи [7] свідчили про перевагу вищої частоти, демонструючи, що тренування м'язової групи двічі на тиждень дає кращі результати, ніж раз на тиждень, за умови рівного обсягу.

- Сучасний консенсус: Новіші мета-аналізи [6, 8] встановили, що при точному вирівнюванні загального тижневого тренувального обсягу, частота тренувань не має значущого або суттєвого впливу на гіпертрофію.

- Взаємозв'язок: Частота є інструментом для організації та накопичення обсягу. Висока частота (характерна для FB та PPL) дозволяє розподілити великий тижневий обсяг, уникаючи перевищення "стелі" ефективного обсягу за одну сесію (рекомендовано не більше 8–10 підходів на групу м'язів за тренування).

Порівняльний аналіз ефективності методик (Full-body, Split, PPL).

Найбільш обґрунтовані висновки базуються на мета-аналізах, які порівнюють методики при еквівалентному тижневому обсязі.

- Еквівалентність результатів: Найновіший систематичний огляд [5] однозначно стверджує: не існує статистично значущої різниці між методиками Split та Full-body ні у впливі на приріст сили, ні у впливі на м'язову гіпертрофію. Схожі ефекти спостерігалися щодо приросту товщини м'язів (наприклад, латерального широкого м'яза стегна), ліктьових згиначів та загальної сухої маси тіла.

- Нюанси та практичні відмінності: Окремі дослідження [4] припускають, що спліт-програми можуть бути трохи оптимальнішими для локальної гіпертрофії, а Full-body — для розвитку максимальної сили, але ці відмінності незначні та нівелюються в мета-аналізах. PPL, будучи логічною формою спліт-тренування (зазвичай 4–6 разів на тиждень), підпадає під загальний висновок: його ефективність еквівалентна FB за умови рівного тижневого обсягу. Ключове завдання: незалежно від обраної методики (FB, Split чи PPL), для максимального росту м'язів слід тренувати кожну групу не менше двох разів на тиждень і виконувати достатній тижневий обсяг (близько 12–20 підходів).

Висновки та практичні рекомендації для здобувачів вищої освіти

- Пріоритет індивідуалізації: не існує універсально "найкращої" програми. Вибір між Full-body, Split та PPL повинен ґрунтуватися на принципі індивідуалізації та практичних аспектах.

- Фактори вибору програми для студента:

- о Доступний час: Full-body є більш практичним для студентів, які можуть приділити тренуванням лише 2-3 дні на тиждень, забезпечуючи необхідну частоту стимуляції для всіх м'язів.

- о Частота та досвід: Split-програми (включаючи PPL) є доцільними для досвідчених атлетів або студентів, які мають 4–6 вільних днів на тиждень, оскільки це дозволяє зменшити тривалість окремого заняття.

- о Гнучкість: Full-body є менш "вибагливим" до пропусків тренувань, тоді як пропуск одного заняття в Split-системі може означати, що певна група м'язів не отримає навантаження протягом цілого тижня.

- Довгострокова прихильність: Оптимальною є та програма, яка приносить психологічний комфорт, відповідає нерегулярному графіку навчання та якої студент може послідовно дотримуватися в довгостроковій перспективі, забезпечуючи при цьому прогресуючий тренувальний обсяг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Saeterbakken, A. H., Stien, N., Paulsen, G., Behm, D. G., Andersen, V., Solstad, T. E. J., & Prieske, O. (2025). Task Specificity of Dynamic Resistance Training and Its Transferability to Non-trained Isometric Muscle Strength: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(7), 1651–1676. DOI: 10.1007/s40279-025-02225-2. (дата звернення: 02.11.2025).

2. Evangelista AL, Braz TV, La Scala Teixeira CV, Rica RL, Alonso AC, Barbosa WA, Reis VM, Baker JS, Schoenfeld BJ, Bocalini DS, Greve JMD. Split or full-body workout routine: which is best to increase muscle strength and hypertrophy? *Einstein (São Paulo)*. 2021 Aug 30;19:eAO5781. doi: 10.31744/einstein_journal/2021AO5781. PMID: 34468591; PMCID: PMC8372753. (дата звернення: 02.11.2025).

3. Korotych, V. Assessment of physical (somatic) health of young men in the construction of health improving strength training. *Bulletin of Medical and Biological Research*. 2024. Vol. 6, No. 2. P. 25–37. DOI: 10.61751/bmbr/2.2024.25 (дата звернення: 02.11.2025).

4. A comparison between total body and split routine resistance training programs in trained men / S. Bartolomei et al. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2021. Vol. 35, No. 6. P. 1520–1526. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003573 (дата звернення: 02.11.2025).

5. Efficacy of Split Versus Full-Body Resistance Training on Strength and Muscle Growth: A Systematic Review With Meta-Analysis / D. J. Ramos-Campo

et al. Journal of Strength and Conditioning Research. 2024. Vol. 38, No. 7. P. 1330–1340. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004774 (дата звернення: 02.11.2025).

6. Grgic J., Schoenfeld B. J., Latella C. Resistance training frequency and skeletal muscle hypertrophy: a review of available evidence. Journal of Science and Medicine in Sport. 2019. Vol. 22, No. 3. P. 361–370. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.09.223 (дата звернення: 02.11.2025).