

ОСОБЛИВОСТІ «BIKINI BODY GUIDE»  
ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ ФІТНЕС ПРОГРАМИ

**Любов Чеховська, Ірина Грибовська, Галина Маланчук**

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів*

**Анотація.** У статті охарактеризовано сутність фітнес програми «Bikini body guide» Кайлі Ітсінес. Програма призначена для жінок включає 4 блоки і розрахована на 12 тижнів. Кожне заняття сприяє розвитку/вдосконаленню одній із груп м'язів. Рекомендована для самостійних оздоровчих занять. заняття сприяє розвитку/вдосконаленню одній із груп м'язів. Рекомендована для самостійних оздоровчих занять.

**Ключові слова:** фітнес програма, «Bikini body guide», жінки.

**Abstract.** The content of the latest fitness program “Bikini Body Guide” by Kylie Etsines is described in the article. The program is intended for women and includes 4 blocks for 12 weeks duration. Each class contributes to the development / improvement of one of the muscle groups. Recommended for independent wellness classes. The lesson promotes the development / perfection of one of the muscle groups. Recommended for independent wellness classes.

**Key words:** fitness program, "Bikini body guide", women.

**Постановка проблеми.** Сьогодні в сфері фітнес-індустрії розробляється велика кількість інновацій (технології, пристрої, засоби тощо) [2]. Незважаючи на те, що фітнес є оздоровчим інноваційним напрямком, сукупністю передових технологій, засобів, методів, форм і сучасного обладнання, які сприяють оздоровленню, підвищенню фізичної працездатності [1]. Тому для підвищення мотивації населення до оздоровчої рухової активності, конкурентоспроможності діяльності фітнес-клубів слід впроваджувати новітні фітнес-програми [2]. Саме тому, слід бути обізнаними у щорічній появі нових інноваційних трендів у фітнес-індустрії.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ державної реєстрації 0117U 003040).

**Мета дослідження:** з'ясувати особливості застосування фітнес-програми «Bikini body guide» у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, систематизація наукової та методичної літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фітнес-програма «Bikini body guide» (bbg) – запропонована австралійкою Кайлі Ітсініс [3, 4, 5]. Програма призначена для жінок з 16 років і може використовуватися для самостійних оздоровчих занять (у домашніх умовах). «Bikini Body Guide» містить 4 блоки (рис. 1).

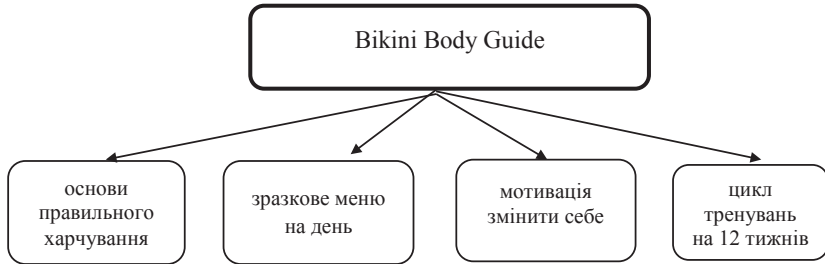


Рис. 1 Схема фітнес-програми

Програма занять розрахована на 28 хвилин. Крім того, кожне з тренувань присвячене розвитку/вдосконаленню однієї з груп м'язів, зокрема виконуються вправи для зміцнення м'язів рук і живота, окремо – ніг, тощо. Слід один день присвячувати відпочинку і один день – вправам на розтягування, реабілітацію.

Особливою перевагою зазначеної фітнес-програми є те, що на смартфон можна завантажити додаток Sweat with Kayla і повноцінно займатися [3, 4, 5].

Розглянемо більш детально кожен блок. Так, блок «*Основи правильного харчування*» передбачає вживання без обмежень ягід і фруктів та відмову від алкоголю і солодощів [3,4,5].

Блок «*Зразкове меню на день*» – передбачає п'ятиразове харчування, що містить достатню кількість вуглеводів і здорових жирів. Рекомендовано 1600–1800 калорій на добу [3,4,5].

Блок «*Мотивація змінити себе*» передбачає реалізацію початкової та кінцевої тижневої мети. Кожне її досягнення повинно мати підкріплення у вигляді винагороди. Не доцільно себе критикувати за будь які провини. Доречно мислити лише позитивно. За твердженням Кайлі Ітсініс, гарне тіло – це результат дієт, тренувань і способу життя [3,4,5].

Блок «*Цикл тренувань на 12 тижнів*» містить 4 підготовчі тижні, а основний цикл тренувань на 12 тижнів передбачає:

**1) силове тренування** тривалістю до 45 хв. Пропонується виконувати 2 «кола» фізичних вправ (4 вправи), впродовж 7 хвилин, виконуючи якомога більше повторів із правильною технікою. Після першого «кола» – відпочинок (30–90 сек.). Кожне «коло» повторюється 2 рази. Заняття передбачають проведення тренувань, які спрямовані кожне окремо, зокрема на зміцнення

м'язів ніг, верхніх кінцівок тощо. Тренування в програмі розбиті на три блоки: 1–4 тижні, 5–8 тижні і 9–12 тижні та передбачають виконання фізичних вправ на кожен тиждень. Можна застосовувати обладнання: гантелі (3–6 кг), медичний м'яч (6–12кг), скакалка, фітнес-лавки (від 30 см) [3, 4, 5].

**2) кардіо-тренування- низькоінтенсивне кардіо тренування LISS (Low Intensity Steady State):** ходьба протягом 35–45 хвилин зі швидкістю приблизно 6–6,5 км/год. Можливий біг або користуватися міні-степпером; – *високоінтенсивне інтервальне тренування* HIIT (High Intensity Interval Training): тривалість 10–15 хвилин, яке включає 30 секунд швидкий біг та 30 секунд відпочинок;

**3) розтягування (реабілітація) – стретчинг.** Можна застосовувати обладнання: роллер для розтягування.

**Висновок.** Для підвищення мотивації населення до систематичної рухової активності розробляються і впроваджуються все нові фітнес-програми. Однією з них є «Bikini body guide», ефективність якої розрахована на 12 тижнів за умови виконання 4 блоків. Фітнес-програма для жінок рекомендована для самостійних оздоровчих занять.

#### *Список використаних джерел:*

1. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 11(4). – С. 890–894.

2. Чеховська Л. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Л. Чеховська // *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17, т. 1. – С. 358–363.

3. Тренировки с фитнес-гуру «Кайла Итсинес»: бикини-тело за 12 недель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://slimim.com/29931/kayla\\_itsines/#2](https://slimim.com/29931/kayla_itsines/#2) (дата просмотра: 02.03.2018).

4. Кайла Итсинес: тренировки для получения идеального тела [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fit-on.ru/kajla-itsines-trenirovki-dlya-polucheniya-idealnogo-tela/> (дата звернення 02.03.2018).

5. Earn Your Bikini Body start my 12 week program today! [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.kaylaitsines.com/collections/guides> (date of application: 02.03.2018).