

УДК: 796.012.61.015-057.82

Троян Ю. В.¹, Артем'єва Г. П.²

¹магістрантка гр. МД-26 (фітнес та рекреація), «Харківська державна академія фізичної культури», м. Харків, Україна

²науковий керівник – канд. наук з фіз. вихов. та спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

3-D ТРЕНУВАННЯ PROCEDOS PLATFORM 9, ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В тезах розглядається науково-методична розробленість організації оздоровчого процесу студентської молоді засобами 3-D тренування PROCEDOS Platform 9.

Ключові слова: 3-D тренування PROCEDOS Platform 9, оздоровчий фітнес, студентська молодь.

Вступ. Актуальність. Науково доведено, що оздоровчий фітнес позитивно впливає на здоров'я людини підвищує функціональні можливості, розвиває фізичні якості та знижує вплив стресових факторів середовища [1; 2; 4].

У процесі розвитку сучасних технологій оздоровчого фітнесу з'являються нові методики, які дозволяють покращити результати оздоровчого тренування та збільшити функціональні можливості організму студентів [3].

Серед сучасних програм оздоровчого фітнесу все частіше стали застосовувати 3-D тренування procedos platform 9 [5]. Таке тренування відноситься до функціонального тренінгу, що покращує базові принципи виконання повсякденних рухів людини [5; 6].

3-D тренування procedos platform 9 нова фітнес програма, яка не має достатньої кількості доступної інформації для практиків. Отже, для більш ефективного її застосування у оздоровчому тренуванні студентської молоді, необхідно проведення дослідження та систематизація інформації.

Мета дослідження. Провести аналіз 3-D тренування procedos platform 9, як сучасного засобу оздоровчого тренування студентської молоді.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати літературу та визначити актуальність застосування сучасних фітнес програм у оздоровчих

тренуваннях зі студентською молоддю. 2. Визначити методичні положення проведення 3-D тренування PROCEDOS Platform 9.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні, зі стрімким розвитком фітнес індустрії, з'являються нові фітнес програми, що дозволяють ефективно організувати оздоровчі тренування студентської молоді. Серед нових програм знаходиться і програма 3-D тренування PROCEDOS Platform 9, у якій використовується спеціальна платформа.

Американські засновники доктор Девід Тіберія та фізіотерапевт Гарі Грей поєднали у цій програмі знання фізичної науки (гравітаційні процеси), біологічної науки (як рухається тіло) та поведінкової науки (що рухає поведінкою людини) [5].

На PROCEDOS Platform 9 зображено 9 опорних точок по яких людина постійно переміщується. Виконання рухів відбувається у трьох площинах: сагітальній, фронтальній та горизонтальній. Безліч варіантів переміщень та використання додаткового обладнання дають можливість ускладнювати або спрощувати рухи, а зміна кутів нахилу або поворотів тулуба та кінцівок дозволяє контролювати ступень навантаження.

Методичними положеннями 3-D тренування PROCEDOS Platform 9 є: робота над відновленням руху (Restore), робота над закріпленням нових рухів в стійких патернах (Reinforce), робота над швидкістю та реакцією в ігровій формі (React) [6].

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити актуальність проведення тренувань для студентської молоді засобами сучасних фітнес програм. 2. Було встановлено, що фітнес програма 3-D тренування PROCEDOS Platform 9 має свої методичні положення та вирішує широкий спектр завдань: від реабілітації після травм до розвитку спеціальних вмінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляк Ю.І., Грибовська І., Музик Ф., Іваночно В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.

2. Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006, 67 с.

3. Панчук Андрій, Панчук Ілона, Кашуба Анатолій, Ковальський Володимир, Торчинська Наталія Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. Інноватика у вихованні: збірник наукових праць. Том 1 №13 2021. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiv.v1i13.351>

4. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості. Навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. 202 с.
5. Офіційний сайт Gray Institute URL: <https://www.grayinstitute.com/>
6. Офіційний сайт Procedos URL: <https://procedos.com.ua>