

Лешкевич Вадим Анатольевич

старший преподаватель

Лешкевич Сергей Анатольевич

старший преподаватель

Гуманитарно-педагогический институт

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА»

НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в статье представлены теоретическое обоснование влияния систематического выполнения упражнения «Планка» на состояние здоровья человека и экспериментальная проверка результатов физической нагрузки студентов при выполнении комплекса упражнений. С помощью сравнения реальных и теоретических показателей авторы выявили наиболее оптимальные условия (количество, интервалы), а также влияние упражнения на человека.

Ключевые слова: упражнение «Планка», укрепление мышц, ЧСС, артериальное давление, оптимальные условия.

В последние годы наблюдается увеличение тенденции к стремлению укрепления основных мышц организма у молодого поколения людей, в частности у студентов. Большинство из молодежи, не зная действительно эффективных методов укрепления организма, начинают безрезультатно изнурять свое тело неэффективными совокупностями упражнений, или выполнять их не правильно, не по назначению.

Отсутствие какого-либо качественного результата снижает мотивацию у занимающегося, и он прекращает предпринимать попытки к дальнейшему совершенствованию физического развития тела.

Целью данной статьи является анализ прямого влияния упражнения «Планка» на организм, а также повышения результатов по физической культуре и для оптимальных условий проведения занятий без вреда для здоровья.

Для комплексного укрепления основных мышц организма существует комплексное упражнение «Планка», которая не требует большой подготовки и качественно делает нагрузку на основные мышцы тела, а именно: ромбовидную мышцу, дельтовидную мышцу, квадратную мышцу поясницы, латеральную мышцу бедра, большую грудную мышцу, портняжную мышцу, берцовые мышцы и мышцы пресса [1].

«Планка» – статическое упражнение, которое оказывает воздействие на самые глубинные комплексы мышц, делая коэффициент полезного действия от такого упражнения максимальным. Суть упражнения сводится к удерживанию тела в статическом состоянии за некоторое время. Это одно из немногих комплексно действующих упражнений, которое за сравнительно небольшое время может значительно подтянуть уровень физического развития человека, а также стать профилактикой множества заболеваний в будущем.

Основным положением для проведения упражнения является в упоре лежа на предплечьях. Положение локтей должно быть строго под плечами, тело должно быть выпрямленным, напряженным и вытянутым в прямую линию. Важным замечанием является то, что выполняющий должен стараться не прогибаться в пояснице. Положение ступней параллельное, порознь или сомкнув вместе, однако стоит учитывать, что чем ближе ноги находятся друг к другу, тем большая нагрузка будет идти на мышцы живота [2].

Неподготовленным людям выполнять данное упражнение рекомендуется около 20–30 секунд, более опытные и развитые физически люди могут увеличить количество подходов, а также время нахождения в «планке».

Для определения уровня подготовленности, к выполнению упражнения, мы провели опрос среди исследуемых 94 студентов (47 юношей и 47 девушек), по таким вопросам:

1. Как вы оцениваете свое физическую подготовку?

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Сколько секунд, по вашему мнению, вы сможете продержать «планку»?

3. Имеются ли у вас жалобы на боли в спине, пояснице и пр.?

Результаты опроса: 1. Физическая развитость: у юношей – хорошо, у девушки – удовлетворительно. 2. Среднее время удержания «планки»: у юношей – 40–60 сек., у девушек – 20–35 сек. 3. Жалобы на боли в спине/пояснице: незначительные (7 студентов).

Далее провели тестирование по удержанию «Планки» на локтях и выявили 60% тех, кому упражнение далось легко, из них была сформирована высшая группа (ВГ), остальные студенты выражали определенные трудности при выполнении упражнения. Их было решено поделить на среднюю группу (СГ) и низкую группу (НГ) по выполнению упражнения.

На начальном этапе было проведено упражнение «Планка» для студентов из разных групп. Высшая группа показала результат 58–81 сек., средняя группа – 28–49 сек., низкая группа – 10–25 сек.

Из исследуемых студентов было выделено 7 человек из трех групп, которые в той или иной мере жаловались на боли в спине, суставах и пояснице.

В экспериментальной части исследования была разработана дозировка для упражнения «Планка», выполняемая 2-а раза в неделю в течении 3-х месяцев в заключительной части занятия по физическому воспитанию (табл. 1).

Таблица 1

Дозировка упражнения

<i>Группа</i>	<i>Количество подходов и времени на упражнение</i>
(ВГ)	2–3 подхода по 60–70 секунд с увеличением времени на 5 секунд каждую неделю.
(СГ)	1–2 подхода по 40–60 секунд с увеличением времени на 5 секунд каждую неделю.
(НГ)	1–2 подхода по 20–35 секунд с увеличением времени на 5 секунд каждую неделю.

В результате применяемых упражнений, с соблюдением дозировки и времени, исследуемые показали прирост во всех группах: высшая группа: 65–90 сек.; средняя группа: 48–61 сек.; низкая группа: 35–41 сек.

Вывод: Полученные данные расширяют представления об упражнении «Планка» на физиологические свойства человека, повышаются результаты и развиваются мышцы всего тела. Из семи исследуемых, которые жаловались на боли в спине, наблюдается значительное ослабление или полное исчезновение каких-либо болей при выполнении упражнения.

Список литературы

1. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина. – Ростов: Ростовский ун-т. – 224 с.
2. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). – Ростов н/Д, 2001.
3. Повышенное артериальное давление / П. Фадеев. – 2008.