

Володина Анастасия Сергеевна

студентка

Ахапкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

**УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК
ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

Аннотация: в работе представлена методика развития силовых способностей и качества выносливости посредством ежедневного выполнения упражнения «Планка»; описан эксперимент, подтверждающий эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: упражнение «Планка», мышцы пресса, базовая физическая культура.

В связи с большой загруженностью студентов различными научными исследованиями, проектными работами, конференциями и иной интеллектуальной деятельностью, времени и сил на поддержание физического здоровья и занятия спортом у многих не остается. Благо, поддерживать физический тонус организма помогают занятия по базовой физической культуре в университете. В связи с интенсификацией интеллектуальных нагрузок и большим дефицитом времени у каждого студента, было принято решение отыскать наиболее эффективные средства физической подготовки, обеспечивающие наибольший тренировочный эффект при минимуме затраченного времени [2]. Предполагалось, что популярное фитнес-упражнение «Планка» позволит нам реализовать эти планы.

Цель: экспериментально обосновать эффективность применения упражнения «Планка», в качестве дополнения к общей нагрузке на занятиях по базовой физической культуре.

Задачи: провести обзор учебно-методической литературы о пользе и характере применения упражнения «Планка»; разработать программу тренировок с использованием «Планки»; провести эксперимент для определения эффективности нашей тренировочной программы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс студенток.

Предмет исследования: воздействие упражнения «Планка» на силовые возможности студенток.

Методы исследования: анализ учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогические тестирование, эксперимент.

Упражнение «Планка» помогает задействовать большое количество мышц, а его регулярное выполнение позволяет укрепить не только нижнюю часть тела, но и верхнюю, а также повысить уровень развития физических качеств. «Планка» – универсальное упражнение и подходит как для женщин, так и для мужчин, а также обладает большей эффективностью, чем иные стандартные упражнения для пресса (скручивания и пр.) [1]. Помимо этого, «Планка» помогает ускорить обмен веществ, развить равновесие, растянуть мышцы и связки, тем самым улучшить гибкость. В настоящее время данное упражнение приобретает все большую популярность, так как при его выполнении не требуется специальной физической подготовки, много места и какого-либо профессионального оборудования, и самое важное для занятий молодежи, затрачивается минимум времени.

В нашей работе мы использовали традиционную технику выполнения данного упражнения: в упоре лежа с опорой на носки и руки, согнутые в локтях под прямым углом, принять ровное положение туловища и ног, параллельно полу. При этом, рекомендуется напрячь ягодицы, не опускать вниз голову и поддерживать спокойное ритмичное дыхание.

При условии технически правильного исполнения данного упражнения, задействуется широкий спектр мышечных групп: зоны большой ягодичной и икроножных мышц, мышцы бедра; ременные мышцы шеи; продольные мышцы спины и верхний плечевой пояс; мышцы кора [3].

Эксперимент проводился на базе спортивного зала РГАУ МСХА им. К.А. Тимирязева в группе студенток 2 курса экономического направления в период с 04.10.22 по 06.12.22. Девушки группы Д-Э206 (контрольная), в количестве 14 человек посещали занятия по базовой физической культуре 2 раза в неделю, и выполняли учебную нагрузку в тренажерном зале. Группа Д-Э203 (экспериментальная), состоящая так же из 14 студенток, работала по той же учебной программе, но, во внеучебное время, выполняли упражнение «Планка» по рекомендованной нами программе (см. таблицу 1).

Таблица 1

Схема самостоятельных тренировок студенток

Неделя	1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	6 нед.	7 нед.	8 нед.
Планка, время от максимума	70%	77%	85%	100%	105%	110%	115%	Max.

Поскольку испытуемые на начало эксперимента имели объективно разные показатели физической подготовленности, разработанная нами программа имела индивидуальный характер. Девушки выполнили упражнение «Планка» на время, и, узнав свой исходный результат, дозировали еженедельную нагрузку по программе, отталкиваясь от своего персонального максимума. Исходя из принципа последовательности и постепенности наращивания нагрузок и закономерностей адаптации организма к новому режиму работы, на первой неделе девушки удерживали «Планку» в течение времени, равного двум третьим от своего базового результата. Так, увеличивая продолжительность выполнения упражнения, только к четвертой неделе испытуемые вновь повторили изначальный результат. Хотя, по индивидуальным ощущениям, могли простоять и больше. Постепенность наращивания нагрузок принесла свои плоды на заключительной неделе исследования, когда студентки ежедневно стремились увеличивать свой максимум фиксирования «Планки». Рекорд продолжительности удержания упражнения среди студенток: 5 минут 32 сек.

Для оценки эффективности предложенного нами тренировочного подхода с дополнением нагрузки к занятиям по базовой физической культуре, были проведены контрольные тестирования. В начале и конце исследования студентки контрольной и экспериментальной групп выполнили на максимальное число повторений три упражнения в тренажерном зале. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Тестирование уровня физической подготовленности студенток

Тестовые задания / Этап проверки	Подъемы ног на блочном тренажере, 40 кг	Подъемы корпуса на наклонной скамье с весом 4 кг	«Гиперэкстензия» с бодибаром 3 кг.
Контрольная группа			
Входной контроль	8±4	7±4	6±5
Итоговый контроль	11±4	10±5	10±6
Экспериментальная группа			
Входной контроль	8±3	7±5	7±5
Итоговый контроль	13±6	16±4	15±5

Как отражено в таблице 2, в обеих группах по окончании эксперимента были улучшены результаты в контрольных тестированиях. Но, студентки экспериментальной, относительно контрольной группы добились большего прироста силовых показателей: в среднем на 20–50%. В большей степени были повышены результаты в тестовых испытаниях на мышцы пресса и спины, что обусловлено самостоятельными тренировками по предложенной нами программе.

По итогам эксперимента за 2 месяца выполнения упражнения «Планка» по несколько минут в день, студентки группы Д-Э203 экономического профиля смогли укрепить мышцы кора, голени, бедра, ягодиц и спины. Повысили показатели силовых способностей мышц спины и пресса. Визуально физические пропорции девушек стали более выразительными, хотя, при этом они тратили на дополнительные тренировки всего несколько минут в день.

Таким образом, помимо посещения занятий по базовой физической культуре, не обязательно тратить на тренировки большое количество времени иходить в спортивный зал, чтобы поддерживать хорошую физическую форму и

4 <https://phsreda.com>

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

иметь здоровое тело. При дефиците времени, у студента есть возможность тратить всего пару минут в день на выполнение упражнения «Планка». Хоть это и не заменит полноценную тренировку с профессиональным оборудованием, при регулярном выполнении, упражнение поможет сделать рельеф тела более четким всего за несколько недель.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2017. – 128 с.
2. Попова Н.Ю. Самостоятельные занятия студентов вузов физическими упражнениями во внеучебное время / Н.Ю. Попова, К.Л. Путилова, В.В. Чайкин // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – №1 (40). – С. 139–145. EDN CWSTXQ.
3. Незговоров М.С. Программа оптимальных тренировок для наращивания рельефа и мышечной массы / М.С. Незговоров // XI Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство»: материалы форума (Белгород, 1–20 октября 2019 года). – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 2795–2799. EDN LYSIVN.