

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА» СТУДЕНТАМИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Т. В. Козлова
(БГТУ, Минск, Беларусь)

Аннотация. В данной статье представлен сравнительный анализ показателей и определен уровень выполнения упражнения «планка» у студенток основной и подготовительной медицинской группы всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: студенты; физическая культура; основная и подготовительная медицинские группы; упражнение «планка»; физическая работоспособность.

Сохранение здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успех подготовки квалифицированных кадров тесно связан с укреплением и сохранением здоровья, повышением продуктивности студенческой молодежи. Из-за большой загруженности студентов различными научными исследованиями, проектной работой, лекциями и другой интеллектуальной деятельностью у многих нет времени и энергии для поддержания физического здоровья, выполнения физических упражнений. К счастью, базовые занятия физкультурой в университете помогают поддерживать физический тонус организма [1, 5].

Упражнение «планка» – одно из лучших упражнений для поддержания тела в тонусе. Она помогает проработать большое количество мышц, а ее регулярное выполнение позволяет укрепить не только нижнюю часть тела, но и верхнюю, а также повысить уровень развития физических качеств. «Планка» – это универсальное упражнение, подходящее как для женщин, так и для мужчин, и наиболее эффективно, чем другие стандартные упражнения для пресса. Кроме того, «планка» полезна для человека тем, что помогает ускорить обмен веществ, улучшить равновесие, растянуть мышцы и связки, тем самым повышая гибкость, исправляя проблемы с равновесием и координацией [1, 2].

В настоящее время это упражнение становится все более популярным, так как не требует специальной физической подготовки, большого пространства и профессионального оборудования, а главное, тратится минимум времени на его выполнение студентами. Упражнение «планка» может обеспечить хорошую физическую нагрузку, и это очень важно для поддержания своего здоровья при малоподвижном или сидячем образе жизни. На первый взгляд, «планка» – довольно простое упражнение для выполнения, но, как показывает практика, такое упражнение становится для новичка очень сложным даже на несколько секунд выполнения. Упражнение «планка» возникло из позы йоги, называемой Чатуранга Дандасана, которое в данное время используется на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования (УВО). Упражнение «планка» включает в себя множество разновидностей, каждый вид направлен на укрепление определенных групп мышц. Существуют следующие виды планок: 1) классическая планка на локтях; 2) классическая планка на ладонях; 3) боковая планка; 4) планка с поднятой рукой; 5) планка с поднятой ногой. [1, 3, 5, 6].

Использование упражнения «планка» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательном процессе УВО подходит для всех уровней подготовки студентов, поскольку «планка» эффективна для всестороннего физического совершенствования и развития физических качеств молодежи. Всегда можно увеличить или уменьшить продолжительность статического положения в зависимости от уровня подготовки каждого студента. На занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами упражнение «планка» можно выполнять после разминки, в основной части занятия, как самостоятельный вид физической нагрузки [4].

Цель – проведение сравнительного анализа показателей и определение уровня выполнения упражнения «планка» у студенток всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ).

Основная часть. Сравнительный анализ показателей и определение уровня выполнения упражнения «планка» проводились на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» у студенток основной и подготовительной медицинских групп (ОМГ, ПМГ) всех факультетов БГТУ в начале ноября 2024/2025 учебного года. В исследовании приняли участие 826 студенток с 1 по 3 курс. Была использована традиционная техника выполнения данного упражнения: в упоре лежа с опорой на носки и руки, согнутые в локтях под прямым углом, приняв ровное положение туловища и ног, параллельно полу – классическая планка на локтях. Студентки выполняли упражнение «планка» на время. В БГТУ семь факультетов, на которых проводятся учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ИЭ – инженерно-экономический факультет; ПиМ – факультет принттехнологий и медиакommunikаций (издательского дела и полиграфии); ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна.

В таблице 1 представлены средние показатели выполнения упражнения «планка» у студенток ОМГ и ПМГ всех факультетов БГТУ.

Таблица 1.

Средние показатели выполнения упражнения «планка» у студенток ОМГ и ПМГ всех факультетов БГТУ (n=826)

Факультеты	1 курс (n=324) (2024/2025)	2 курс (n=263) (2024/2025)	3 курс (n=239) (2024/2025)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
ИТ (n=102)	0,99±0,42	1,37±0,45	1,40±0,75
ТОВ (n=146)	1,05±0,53	1,40±0,56	1,45±0,76
ХТиТ (n=136)	1,00±0,65	1,06±0,49	1,41±0,73
ИЭ (n=129)	0,90±0,37	1,33±0,97	1,35±0,53
ПиМ (n=89)	0,58±0,33	0,85±0,33	0,91±0,46
ЛХ (n=150)	0,81±0,44	1,27±0,57	1,32±0,48
ЛИД (n=74)	0,69±0,36	1,12±0,43	1,24±0,49

Из данных таблицы 1 видно, что у всех студенток БГТУ 1 курса показатели выполнения упражнения «планка» хуже, чем у студенток 2 и 3 курс-

сов. Наилучшие показатели удержания положения «планка» на время показали студентки 3 курса факультетов ТОВ (1,45±0,76) и ХТиТ (1,41±0,73).

В таблице 2 представлен уровень выполнения упражнения «планка» в процентах (%) у студенток ОМГ и ПМГ всех факультетов БГТУ.

Таблица 2

**Уровень выполнения упражнения «планка» в %
у студенток ОМГ и ПМГ всех факультетов БГТУ (n=826)**

Ф-т	Уровень выполнения упражнения «планка» в %											
	Плохой (15–30 с)			Ниже среднего (30–60 с)			Средний (1–2 мин)			Хороший (2–4 мин)		
	Курс											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ИТ	7	-	-	48	39	41	45	55	48	-	6	11
ТОВ	5	-	-	49	35	42	44	56	46	2	9	12
ХТиТ	16	-	-	43	48	42	31	43	46	10	9	12
ИЭ	6	5	-	76	29	26	18	59	64	-	7	10
ПиМ	26	7	12	65	48	46	9	45	42	-	-	-
ЛХ	15	-	-	62	27	27	21	65	63	2	8	10
ЛИД	14	-	-	75	58	32	11	38	59	-	4	9

Из данных таблицы 2 видно, что наиболее высокий % по уровню ниже среднего выполнения упражнения «планка» показали студентки всех факультетов 1 курса: ИТ (48%), ТОВ (49%), ХТиТ (43%), ИЭ (76%), ПиМ (65%), ЛХ (62%), ЛИД (75%). Высокий % по среднему уровню показали студентки 2 курса на 4 факультетах: ИТ (55%), ТОВ (56%), ИЭ (59%), ЛХ (65%), также по среднему уровню высокий % и у студенток 3 курса на 6 факультетах: ИТ (48%), ТОВ (46%), ХТиТ (46%), ИЭ (64%), ЛХ (63%), ЛИД (59%). Высокий % по хорошему уровню показали студентки 2 и 3 курсов только на 6 факультетах, студентки факультета ПиМ хороший уровень не показали ни на одном курсе. И только студентки всех курсов одного факультета ХТиТ показали хороший уровень выполнения упражнения «планка»: 1 курс – 10%, 2 курс – 9%, 3 курс – 12%.

Заключение. Применение популярного упражнения «планка» на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО позволяет реализовать наиболее эффективное средство физической подготовки, обеспечивающее максимальный тренировочный эффект за минимальное время. Это одно из лучших упражнений для поддержания тонуса и укрепления мышц. Оно помогает формировать и совершенствовать статическую силу и силовую выносливость мышц тела, улучшает осанку, способствует избавлению от болей в пояснице и частично способствует похудению.

Список литературы

1. Володина, А. С. Упражнение «Планка» как эффективное средство улучшения физической подготовленности студенток экономического профиля / А. С. Володина, В. Н. Ахапкин // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы V всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чебоксары, 22 декабря 2022 г. / БУ ЧР ДПО «Чувашский респуб. ин-т обр.» М-ва обр. и молод. политики Чуваш. Респ. – Чебоксары : ООО «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 245–247.
2. Гусляков, С. А. Роль упражнения «планка» для здоровья человека / С. А. Гусляков // Актуальные вопросы современной науки: теория, методология, практика, инноватика : сб. науч. ст. по материалам VII междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 10 января 2022 г. – Уфа : ООО «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2022. – С. 118–120.
3. Кадилов, Н. Н. Польза от выполнения упражнения планка / Н. Н. Кадилов, А. Х. Дашкин, О. В. Алексеев // Молодежь и XXI век – 2021 : материалы XI междунар. молодеж. науч. конф., Курск, 18–19 февраля 2021 г. : в 6 т. / Юго-Западный гос. ун-т ; отв. ред. М. С. Разумов. – Курск, 2021. – Т. 4. – С. 285–288.
4. Лепилина, Т. В. Упражнение «планка» для достижения хорошей физической формы студента / Т. В. Лепилина // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы II всероссийской науч. конф., Якутск, 30 марта 2018 г. / ФГБОУ ВО «Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта» ; под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. – Якутск, 2018. – С. 320–322.
5. Моор, М. Ю. Методические особенности использования упражнений «планка» для студентов института дизайна и технологий, занимающихся фитнесом / М. Ю. Моор, А. И. Кравчук // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 3-й междунар. науч.-практ. конф., Омск, 06–07 апреля 2017 г. / Омский гос. техн. ун-т. – Омск, 2017. – С. 332–336.
6. Якупова, А. Р. Эффективность упражнения планка для здоровья человека / А. Р. Якупова // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых : сб. науч. ст. / Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2022. – Т.3. – С. 105–107.