МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЛАНКА

АВТОР: ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
КРЫЛОВА ЛЮБОВЬ ИВАНОВНА
МОСКВА, 2017

- Цели и задачи:
- Укрепление различных групп мышц человеческого тела.
- Пропаганда здорового образа жизни.

В современном обществе обучающимся тяжело все успеть. Меньше всего времени остается для ухода за собой и занятий физической культурой. Поэтому особую популярность завоевало упражнение планка – простое в исполнении, но очень эффективное.

Польза.

Упражнение «планка» универсально тем, что помогает укреплять различные группы мышц человеческого тела:

- пресс;
- спина;
- руки;
- ноги;
- ягодицы.

Кроме того, его можно усложнять по уровню физической подготовки, воздействуя только на необходимые зоны.

Упражнение примечательно тем, что способствует не только развитию крепких мышц, но и сжиганию подкожного жира. Таким образом, выполняя планку, можно быстро добиться снижения веса и одновременно приобрести привлекательные формы. При этом достаточно уделять физкультуре от 30 секунд до 5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА

- О пользе физических упражнений говорить не надо. Существует немало комплексов, которые годятся даже для ежедневного домашнего использования. Есть также единичные упражнения, эффективно прорабатывающие почти все группы мышц. Одним из таких упражнений является планка, активно применяющаяся в фитнесе, бодибилдинге и йоге.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА

- Для тех, кто ещё не делал планку, может показаться, что выполнить её – проще простого, но это далеко не так. При правильном выполнении планки, если делать упражнение точно соблюдая технику, требуются довольно большые энергозатраты. Зато результатам вы точно порадуетесь: увеличение силовых показателей и выносливости, подтянутые мышцы живота, спины, ног, ягодиц.

- Планка – одно из самых лучших упражнений на развитие силы и выносливости. Кроме того, это статическое упражнение отлично прорабатывает ягодичные и бедренные мышцы, корректирует форму осанки, улучшает координацию движений. Существует много вариаций выполнения планки, вы можете усложнять упражнение путём смены положения частей тела, чтобы усилить интенсивность воздействия на ваши мышцы.

Планка помогает качественно прокачать мышцы спины и избавиться от остеохондроза в шейном и поясничном отделах. Также отлично будут прорабатываться мышцы ног, рук, пресса, ягодиц. Это поможет сделать фигуру более совершенной. Девушки смогут избавиться от целлюлита и живота.

- «Планка» - это замечательная позиция на каждый день, которая позволяет вам работать над своими мышцами, даже не совершая никаких движений. Но если вы хотите дополнительных нагрузок – можете делать побочные упражнения из этой позиции. Занимается она следующим образом: носки ног и руки до локтя упираются в пол, все тело вы должны держать полностью напряженным и прямым, чтобы оно составляло прямую линию от головы и до ног. Вам достаточно простоять в этой позиции десять секунд и сделать перерыв – позже вы можете увеличивать продолжительность подходов. Но что именно вам дает «планка»? -

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ «ПЛАНКУ» КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Вы улучшите свой пресс
-Снизите риск получения травмы спины или позвоночника
-Улучшите осанку

- Если вы постоянно будете делать «планку», то это позволит вам построить хорошую мускулатуру спины. Эта позиция не только снимает боли, но также позволяет укрепить мышцы, которые позже обеспечат для вашего позвоночника и вашей спины в целом замечательную поддержку. А это, в свою очередь, сильно снижает риск получения травмы даже во время выполнения силовых упражнений с большим весом.

Ременная мышца*
Ромбовидная мышца*
Дельтовидная мышца
Широчайшая мышца спины
Квадратная мышца поясницы*
мышца*
Подвздошная мышца*
Промежуточная широкая мышца бедра*
Латеральная широкая мышца бедра
Выпрямляющая туловище мышца
Портняжная мышца
Напрягатель широкой фасции
Прямая мышца бедра
Передняя больше-берцовая мышца
Большая грудная мышца
Дельтовидная мышца
Медиальная широкая мышца бедра

- Данная позиция также позволяет вам намного более уверенно стоять прямо и поддерживать осанку без каких-либо затруднений. Вы сможете держать осанку постоянно, так как «планка» воздействует» не только на мышцы пресса, как вы уже поняли, но и на мышцы спины, плеч, шеи и груди. Так что вам обязательно стоит обратить на эту позицию внимание, если вы хотите быть грациозными и иметь хорошую осанку абсолютно всегда, а не только, когда намеренно выпрямляете спину

- Вы когда-нибудь пытались стоять ровно на одной ноге? Скорее всего, у вас получалось это делать, но только в течение пару секунд – затем вас начинало качать из стороны в сторону. Это не из-за того, что вы пьяны или что-то в этом роде – просто мышцы вашего пресса недостаточно сильны, чтобы поддерживать вас в этом положении ровно и долго. Делая «планку», вы значительно улучшите свое равновесие, а это даст вам преимущество во многих видах спорта и в выполнении сложных упражнений.

УЛУЧШЕНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это один из ключевых моментов выполнения «планки», так как в процессе напрягаются и растягиваются очень многие группы мышц – плечи, лопатки, ключицы, бедра, ноги, руки и так далее. Если вы будете выполнять «боковую планку», то сможете добавить к этому списку еще и косые мышцы. Все это даст вам огромное преимущество, так как гибкость – это залог успеха в любой физической активности, а также прекрасная защита от травм

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- «Планка» способна даже на то, чтобы воздействовать на ваши нервы – эта позиция позволяет успокоиться, расслабиться, забыть о стрессе. Нагрузка на мышцы в течение дня всегда крайне высока, даже если вы просто сидите в кресле за компьютером – ваши мышцы могут затекать. И «планка» станет для них настоящим лекарством, а параллельно и снимет ваш моральный стресс.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА

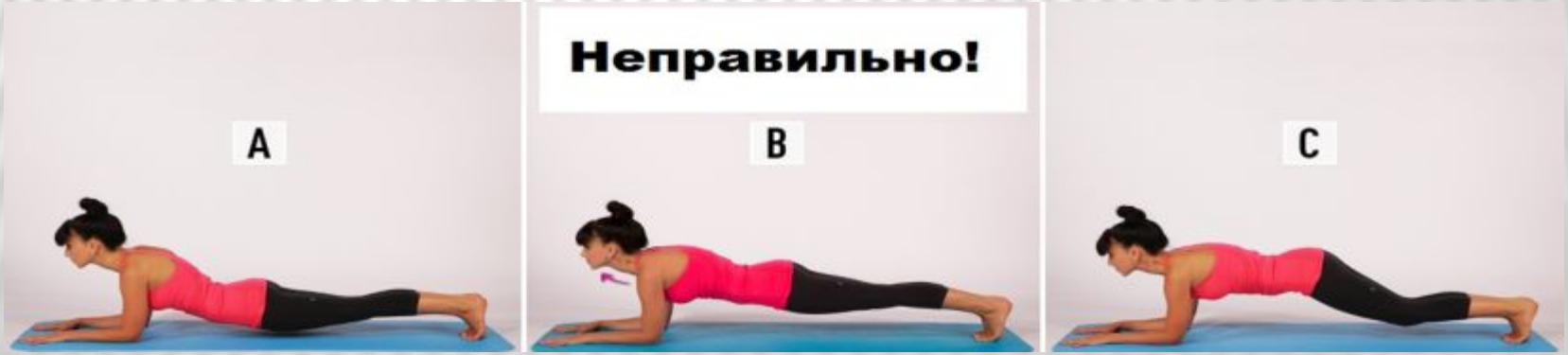
- Очень важно правильно выполнять упражнение, чтобы избежать растяжений и вывихов.
- «Если во время выполнения планки вы чувствуете боль в шее или пояснице, это может свидетельствовать о слабости в верхних или нижних отделах позвоночника.
- Если мышцы кора слабые и нетренированные, то позвоночник будет прогибаться, вызывая смещение позвонков, давление на межпозвоночные диски и/или травмирование плечевого сустава».
- Людям с травмами спины необходимо соблюдать осторожность при выполнении планки.
- Начинайте упражнение медленно, без резких движений. В положении планки удерживайтесь несколько секунд, и, если болевых ощущений нет, то можете увеличивать время.

Кроме того, постарайтесь избежать несколько распространённых ошибок:

1.Опускание вниз бёдер, головы и плеч 2. Размещение рук слишком близко друг к другу (это приводит к повреждениям плечевых суставов)

3.Задержка дыхания

4.Удержание планки слишком долгое время – лучше стоять в позиции недолго, но соблюдая все правила



ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫ ДОСТИГНИТЕ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Упражнение «Планка»

День 1: 20 сек	День 16: 120 сек
День 2: 20 сек	День 17: 120 сек
День 3: 30 сек	День 18: 150 сек
День 4: 30 сек	День 19: отдых
День 5: 40 сек	День 20: 150 сек
День 6: отдых	Днгь 21: 150 сек
День 7: 45 сек	День 22: 180 сек
День 8: 45 сек	День 23: 180 сек
День 9: 60 сек	День 24: 210 сек
День 10: 60 сек	День 25: 210 сек
День 11: 60 сек	День 26: отдых
День 12: 90 сек	День 27: 240 сек
День 13: отдых	День 28: 240 сек
День 14: 90 сек	День 29: 270 сек
День 15: 90 сек	День 30: 300 сек

- Попробуйте простоять в планке 5 минут.
- Вы по-другому взгляните на мир после этого!

- Приятных вам занятий!!!!

Используемые интернет ресурсы:

- http://wo-beauty.ru/uprazhnenie-planka-i-ego-polza/
- http://go.mail.ru/search_images?frc=818628&gp=818628&q=%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&frm=web#urlhash=5144546464846744269
- http://upgradebody.ru/2012/01/06/planka-uprazhnenie-dlya-pressa/
- https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/luchshee-uprazhnenie-na-vse-vremena-