

— индивидуально-групповой — методическое занятие организует и ведет тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под руководством тренера. Эффективность этого аспекта также очень высока, так как в занятии участвуют сразу несколько инвалидов, что повышает эмоциональный тонус, формирует навыки общения в коллективе, а также участвуют здоровые ассистенты, чья работа является мощным фактором социальной адаптации инвалидов;

— самостоятельные занятия подразумевают организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно. Использование этого аспекта позволяет повысить эффективность занятий за счет непрерывности воздействия независимо от внешних факторов.

Спортивно-педагогический метод применяется в работе с инвалидами и лицами с нарушениями здоровья. Данный метод включает следующие аспекты:

— строго регламентированные упражнения, в которых деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, состоящей в следующем:

а) в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

б) в возможном точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;

в) в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся: использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, которые, в свою очередь, способствуют выполнению заданий, дозированию нагрузки, а также контролю за ее воздействием.

— игровой, в котором применяются подвижные игры или элементы спортивных игр в занятии. Это особенно эффективно при организации занятий с детьми-инвалидами и с детьми, имеющими различные нарушения здоровья;

— соревновательный может использоваться как вариант промежуточного контроля на тренировке, а также как вариант повышения эмоционального тонуса занятий при организации, например, «Веселых стартов».

Заключение. Проблема воспитания и обучения занимающихся с особыми образовательными потребностями в социальном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как не все занимающиеся, с нарушениями в развитии, могут успешно адаптироваться в среду здоровых сверстников. При этом каждый человек с ОПФР должен иметь возможность реализовать свое право в спорте и в образовании.

Таким образом, основная задача инклюзивного спорта не только включение людей с инвалидностью в спорт и улучшение их здоровья, но и социализация. Занимаясь с людьми без инвалидности и участвуя в соревнованиях, человек с инвалидностью получает яркие впечатления, расширяет круг общения. Через инклюзивный спорт занимающиеся люди с инвалидностью чувствуют, что их воспринимают на равных, поддерживают, они включаются в общее дело и осознают свою значимость.

Список цитируемых источников

1. *Ростеванов, А. Г.* Инклюзивный спорт : учеб. пособие / А. Г. Ростеванов, Н. Е. Копвылова, Т. П. Высоцкая, В. А. Зайцев. — М. : Академия. — МНЭПУ. — С.20—21.

УДК 796.011.3

Д. А. Броздов, А. С. Лукьянчик, Д. В. Рудая

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЫШЦ КОРА У СТУДЕНТОВ 18—20 ЛЕТ

Введение. Мышцы кора — глубокие мышцы, располагающиеся в районе живота. Кор представляет собой цилиндр: передняя стенка (поперечная мышца живота), задняя стенка (многораздельные мышцы спины), верхнее основание (диафрагма), нижнее основание (мышцы тазового дна). Этот цилиндр окружает органы и отвечает за их расположение.

Состояние и качество функционирования позвоночного столба существенно зависит от воздействия внешних физических нагрузок, результат влияния которых может выходить за рамки физиологической нормы (превышение адаптационных и компенсаторных возможностей). Это зачастую приводит к переутомлению скелетной мускулатуры, обеспечивающей его устойчивость, что может повлечь за собой образование различного рода дисфункций в состоянии позвоночника и локомоторной системы в целом. Важно отметить, что для обозначения указанной совокупности мышц (мышцы-стабилизаторы) целесооб-

разно и рационально использовать термин «мышцы кора» (скелетная мускулатура, способствующая стабилизации таза, бедра и позвоночника) [1, 2]. Именно они в большей степени обуславливают состояние и морфофункциональные характеристики позвоночника. Следует добавить, что многие специалисты сферы фитнеса и спорта определяют данную совокупность скелетной мускулатуры как «пояснично-тазобедренный комплекс» [3, 4]. Учитывая увеличение количества отклонений в свойствах позвоночного столба обучающихся в период получения высшего образования [5], а также принимая во внимание объем физической нагрузки, воздействующий на опорно-двигательный аппарат (ОДА) студентов (преимущественно статического характера), установление критериев, которые определяют состояния мышц кора и обуславливают направленность физических нагрузок кор-тренировки (тренировочная программа, целенаправленно воздействующая на мышцы-стабилизаторы), выступает актуальной научной задачей, и является целью данного исследования.

Основной и самой главной функцией мышц кора является стабилизация и защита наших внутренних органов и скелета. Мышцы кора служат защитным корсетом для жизненно важных органов человека, покрывают их поверхность и удерживают в правильном анатомическом положении наш позвоночник и таз на протяжении всей жизни.

Морфофункциональные характеристики мышц кора (также известных как мышцы «ядра» или «силового пояса») являются важными для поддержания правильной осанки, стабильности тела и выполнения физических упражнений. Зрелость и сформированность данных мышц варьируются в зависимости от возраста и уровня физической активности студентов.

В общем, мышцы кора состоят из группы мышц, расположенных вокруг талии и нижней части позвоночника. Они включают в себя прямые и косые мышцы живота, спины (включая мышцы поясницы и верхней части спины), боковые мышцы живота и ягодичцы. Эти мышцы играют ключевую роль в поддержании стабильности позвоночника и позволяют передавать силу между верхней и нижней частями тела.

У студентов в возрасте 18 — 20 лет, морфофункциональные характеристики мышц кора обычно находятся на стадии активного развития. Этот период связан с ростом и развитием мышц, особенно при регулярных физических нагрузках. Важно отметить, что морфофункциональные характеристики мышц также зависят от уровня физической активности и тренировочного режима студентов.

Однако, хочу подчеркнуть, что точные характеристики мышц кора и их развития у студентов 18 — 20 лет могут быть индивидуальными и зависеть от физической подготовки каждого конкретного студента.

Основная часть. Для улучшения состояния мышц кора студентов в процессе физического воспитания следует использовать тренировочную программу, которая будет целенаправленно воздействовать на мышцы-стабилизаторы (кор-тренировка). Применение оценочных шкал, определяющих состояние морфофункциональных характеристик мышц кора, позволяет разработать детально спланированную по структуре и содержанию программу кор-тренировки, направленную на достижение максимальной эффективности в улучшении физических и физиологических свойств опорно-двигательного аппарата студентов (прежде всего мышц кора) с учетом их индивидуальных особенностей.

Исследовательская работа по применению кор-тренировки для повышения интереса у студентов проводилась в 2023 учебном году на базе «Барановичский государственный университет». Респондентами выступили студенты 2—3 курса. В рамках первого этапа формирующего педагогического эксперимента, для выявления критериев определяющих состояние мышц кора и обуславливающих направленность физических нагрузок кор-тренировки, более подробно были изучены следующие показатели: качество выполнения основных двигательных паттернов; уровень статической силовой выносливости скелетной мускулатуры пояснично-тазобедренного комплекса, состояние гармоничности в архитектонике физических и физиологических свойств мышц кора.

Из семи двигательных паттернов, применяемых в функциональной оценке движений, наиболее существенную прикладную значимость в констатирующем педагогическом эксперименте показали приседание в глубину и разгибание рук в упоре лежа [6]. В соответствии с результатами исследований С. Bishop с соавторами, они выступают наиболее весомыми маркерами качества функционирования мышц кора, а также предикторами возможности получения бесконтактной травмы среди всех семи тестируемых двигательных шаблонов [7]. Подобная точка зрения согласуется с данными учебных изданий Американской национальной академии спортивной медицины, в которых приводятся объективные аргументы, указывающие на то, что более изолированно изучить состояние скелетной мускулатуры пояснично-тазобедренного комплекса возможно путем задействования следующих двигательных паттернов — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с руками над головой [8].

Специфика данных паттернов заключается в том, что при помощи функционально-скринингового метода возможно установить конкретные двигательные компенсации в мышцах кора. Их проявление имеет прямую взаимосвязь с наличием отклонений в функционировании и свойствах ОДА, детерминантой которых выступает недостаточная активность задействованных мышц и/или их потенциальная сверхактивация.

Получаемые результаты в ходе скрининга указанных контрольных двигательных паттернов, позволяют установить шесть отличных друг от друга отклонений локомоторной системы в виде двигательных компенсаций со стороны пояснично-тазобедренного комплекса [8]. Отсюда вытекает, что нарушение в виде