понимать зависимость между средними скоростями бега, относительной силой и относительной силовой выносливостью. В настоящем исследовании проанализированы коэффициенты корреляции и корреляционные отношения между абсолютными и относительными показателями каждого физического качества и парами физических качеств, с применением перекрёстного метода.

Если рассматривать абсолютные и относительные показатели с точки зрения характеристики физических качеств, то естественно предположить, что абсолютные показатели отражают длительность, а относительные – интенсивность проявления каждого качества.

Из анализа коэффициентов корреляции и корреляционных отношений между абсолютными и относительными показателями видно, что между каждой парой физических качеств реально устанавливаются 4 связи, но так как эти связи не имеют линейной зависимости, то возникает восемь зависимостей, которые изменяются под влиянием направленности тренировки и уровня тренированности.

Наиболее высокая взаимосвязь проявляется между абсолютными и относительными показателями одного и того же физического качества, что вполне закономерно. Однако не зависимо от направленности тренировки по мере развития физических качеств эта связь изменяется и становится максимальной, т. е. близкой к единице, между абсолютными и относительными показателями быстроты, скоростной и общей выносливости и менее выраженной, но сильной между этими же показателями силы и силовой выносливости. Значит, по характеру данная взаимосвязь является линейной, а по степени колеблется от сильной до максимальной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, по результатам проведённого нами педагогического эксперимента определено, что характер и степень взаимосвязи между парами физических качеств изменяются в зависимости от направленности тренировки и уровня тренированности.

Важно отметить, что на начальном этапе развития силы, быстроты и выносливости относительные показатели в большей степени зависят от абсолютных показателей, а по мере развития данных качеств это различие сглаживается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской федерации : Приказ Министерства Внутренних Дел Российской Федерации от 01. 07.2017 г. № 450 // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения: 01.09.2023).

REFERENCES

1. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (2017), “On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation”, Order of No. 450 dated 1 July, 2017, available at: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (accessed 1 September 2023).

Контактная информация: petro16072010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.09.2023

УДК 798.2

ПРОГРАММА ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫХ ВО ВРЕМЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ (ВЫЕЗДКИ) У СПОРТСМЕНОК-КОННИЦ 30–35 ЛЕТ

Яна Вадимовна Сираковская, *кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный аграрный университет им. К.А. Тимирязева, Москва;* ***Ольга Владимировна***

***Ильичева**, кандидат биологических наук, доцент, **Марина Сергеевна Кужелева**, старший преподаватель, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

В статье представленное исследование, практическая значимость которого состоит во внедрении и экспериментальном обосновании разработанной программы 8-недельной изометрической силовой тренировки для спортсменок – конниц 30–35 лет, применение которой обеспечило не только повышение силовых способностей и выносливости мышц, задействованных во время верховой езды (выездки), но также способствовало улучшению качества езды, а, именно посадки и управления лошадью. Научная новизна исследования состоит в том, что впервые на основе корреляционного анализа установлена связь увеличения общей оценки в тесте верховой езды, а также оценки за положение всадника с повышением силовых возможностей спортсменок-конниц, в то время как рост показателей статической силовой выносливости способствует росту эффективности применения средств управления.

Ключевые слова: спортсменки – конницы, выездка, изометрическая силовая тренировка, управление лошадью, качество посадки, статическая силовая выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p400-407

ISOMETRIC STRENGTH TRAINING PROGRAM AIMED AT DEVELOPING THE MUSCLES INVOLVED DURING RIDING (DRESSAGE) EQUESTRIAN ATHLETES ARE 30–35 YEARS OLD

***Yana Vadimovna Sirakovskaya**, candidate of pedagogical sciences, docent, K.A. Timiryazev Russian State Agrarian University, Moscow; **Olga Vladimirovna Ilyicheva,** candidate of biological sciences, docent, **Marina Sergeevna Kuzheleva**, senior teacher, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka*

Abstract

The article presents a study, the practical significance of which consists in the introduction and experimental justification of the developed program of 8-week isometric strength training for equestrian athletes 30–35 years old, the use of which provided not only an increase in strength abilities and endurance of muscles involved during riding (dressage), but also contributed to improving the quality of riding, namely landing and controlling the horse. The scientific novelty of the study consists in the fact that for the first time, on the basis of correlation analysis, an increase in the overall score in the riding test, as well as an assessment for the rider's position, was established with an increase in the strength capabilities of equestrian athletes, while an increase in the indicators of static strength endurance contributes to an increase in the effectiveness of the use of controls.

Keywords: equestrian athletes, dressage, isometric strength training, horse control, landing quality, static strength endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Конный спорт уникален тем, что он предполагает партнерство между человеком и животным. При этом требования к физическим кондициям лошади относительно хорошо разработаны, в то время как, требования к физическому состоянию всадника весьма спорны и крайне мало изучены.

Несмотря на то, что исследования в этой области ограничены, в нескольких опубликованных исследованиях был сделан вывод, что верховая езда как таковая лишь минимально улучшает физическую форму и тренировки вне занятий на лошади необходимы для достижения оптимальной физического состояния [2, 3, 4, 5]. В выездке способность всадника сохранять правильное положение, равновесие и связь с лошадью во многом зависит от его умения поддерживать изометрические мышечные сокращения в течение длительного периода времени [2, 3].

Как правило физическая подготовка не входит в традиционные тренировки большинства взрослых всадников. Тем не менее, улучшенная физическая форма, полученная в

результате тренировок, направленных на развитие физических качеств, может обеспечить повышение результатов верховой езды, позволяя всаднику сохранять более стабильное и сбалансированное положение при выполнении необходимых движений в седле, что сопряженно оказывает положительное воздействие на производительность в соревновательной деятельности [1, 3, 4]. Однако, из-за дополнительного времени, необходимого для ухода за лошадьми помимо собственно верховой езды, у спортсменов может не быть возможности посещать тренажерный зал.

Таким образом, изучение возможности предоставления всадникам тренировочной программы, включающей упражнения, направленные на улучшение физической подготовки к верховой езде, в т. ч., развитие мышц, обеспечивающих оптимальную посадку и управление лошадью, которые они могли бы выполнять в удобное время и в удобном месте, является оправданным и актуальным.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования являлось определение эффективности 8-недельной программы изометрической силовой тренировки для повышения силы и статической силовой выносливости, качества езды у спортсменок – конниц 30–35 лет, которая реализовывалась в рамках самостоятельных занятий в экспериментальной группе.

В эксперименте приняли участие спортсменки-конницы 30–35 лет, имеющие I спортивный разряд в числе 20, которые были распределены в две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 спортсменок в каждой. При этом спортсменки экспериментальной группы занималась по разработанной нами программе изометрической силовой тренировки, а конницы контрольной группы занимались в тренажерном зале, выполняя преимущественно динамическую нагрузку, с той же частотой и продолжительностью занятий. Главным критериями включения участниц обеих групп в эксперимент являлось отсутствие регулярных физических тренировок, кроме, собственно, выездки, и отсутствие противопоказаний к силовым нагрузкам.

Все участницы эксперимента прошли два этапа лабораторного тестирования силовой подготовленности с использованием метода полидинамометрии, включающего регистрацию максимальной величины статического усилия на становом динамометре и определения статической силовой выносливости: до начала исследования и по завершению 8-недельного эксперимента, также участницы эксперимента дважды прошли процедуру экспертной оценки результатов верховой езды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разработанная программа изометрической силовой тренировки была направлена на: формирование правильной посадки в седле и эффективное управление лошадью; улучшение техники верховой езды, в целом; развитие баланса и вестибулярной устойчивости; развитие мышц, стабилизирующих позвоночник, таз и бедра; развитие ощущения расположения в пространстве звеньев тела; развитие межмышечной координации и согласованности движений; улучшение параметров силовых возможностей и статической силовой выносливости мышц, задействованных в верховой езде; расслабление гипертрофированных мышечных групп с целью снижения асимметрии правой и левой половины тела.

Программа изометрической силовой тренировки спортсменок-конниц 30–35 лет включала три групповых занятия, на которых спортсменки были подробно проинструктированы относительно содержания и методики самостоятельных занятий, особенностей нагрузки, ее прогрессирования на протяжении 8-ми недель регулярных тренировок – три раза в неделю по 45–70 минут в зависимости от этапа тренировки, осуществлялось освоение техники выполнения упражнений, корректировка их содержания и дозировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок.

Участницы эксперимента были проинструктированы о том, как выполнять конкретные упражнения, используемые в программе 8-недельного силового изометрические

тренинга. Всем участницам эксперимента был предоставлен подробный печатный раздаточный материал и видеоматериал с описаниями упражнений/иллюстрациями для справки и журнал самоконтроля. Упражнения программы изометрической силовой тренировки включали в себя изометрическую тягу, сгибания туловища, повороты туловища, разгибание спины и приведение бедер (все упражнения выполняются с резиновым эспандером соответствующего сопротивления) и изометрические приседания у стены с теннисным мячом между коленями. Экспериментальной группе были предоставлены резиновые эспандеры и теннисные мячи, фитболы необходимые для выполнения упражнений. Мы связывались с участницами эксперимента один раз в неделю в течение 8-недельного тренинга по телефону и/или электронной почте, чтобы узнать, есть ли у них какие-либо проблемы с программой упражнений, поощрить дальнейшие занятия и ответить на любые вопросы о режиме тренировок. Также раз в неделю участницы эксперимента должны были присылать видеоотчеты на электронную почту.

Упражнения по экспериментальной программе участницы эксперимента выполняли 3 раза в неделю в течение всего периода исследования. Программа была построена таким образом, чтобы обеспечить надлежащую адаптацию к упражнениям и стимулировать реакцию на тренировку, последовательность тренировок, включая объем и интенсивность.

Мы включили в программу изометрических силовых тренировок упражнения на силу и стабилизацию с акцентом на силу и стабилизацию туловища и таза. С помощью этих упражнений спортсменки-конницы легче и быстрее обучались ставить таз в правильное положение, а повышение силовых возможностей обеспечило способность удерживать его в оптимальном положении на протяжении всей тренировки на лошади.

Приведем пример изометрического упражнения, включенного в программу тренировок конниц, с подробным описанием его практической направленности на улучшение отдельного элемента верховой езды.

Упражнение № 1. Зашагивание на устойчивую возвышенную платформу с изометрическим удержанием положения в финальной точке. Цель: укрепление разгибателей бедра, колена и голеностопа, а также сгибателей бедра и колена. И.П. – стоя, стопа передней ноги находится на платформе, корпус и голова прямо, рука, противоположная поднятой ноге, согнута вперед. Оттолкнуться ногой, стоящей на полу, с упором на ногу на платформе так, чтобы принять положение, при котором нога, которая изначально была согнута (нога на платформе), теперь была полностью разогнута, а нога, которая изначально была разогнута (на полу) – поднята под прямым углом (между туловищем и коленом), удержать положение. В соответствии с движением ног меняются руки, которые используются в качестве противовеса. Сначала выполняются все повторения на одной ноге, затем ноги чередуются.

Упражнение укрепляет разгибатели бедра, колена и голеностопа, а также сгибатели бедра и колена. Шагая на платформу, спортсменка непосредственно имитирует посадку на лошадь и слезание с нее. Стоящая нога на приподнятой поверхности представляет моделирует положение ноги, которую всадник вставляет в стремя и поднимается вместе с ней, одновременно перекидывая другую ногу через седло. Несмотря на то, что большинство всадников садятся на лошадь с левой стороны, а это означает, что левая нога поднимает вес тела, всадник все равно должен выполнять упражнение обеими ногами, чтобы не было разницы в силе и подвижности между конечностями. Кроме того, упражнение требует координации, хорошего баланса, стабилизации и, в то же время, влияет на силу важных для верховой езды групп мышц. Вместо платформы спортсменки могут использовать табурет, скамью, стул, ступеньку для выполнения упражнения. Чем больше поверхность приподнята, тем сложнее будет упражнение и тем больше оно будет напоминать реальные условия посадки на лошадь.

В таблице 1 представлено прогрессирование нагрузки в изометрических упражнениях. Упражнения разработаны с учетом того, какие группы мышц наиболее

задействованы при езде верхом. Сильные мышцы позволяют всадникам и их лошадям ездить более экономично, технически правильно и комфортно.

Таблица 1 – Прогрессирование нагрузки в программе изометрической силовой тренировки в течение 8-недельного периода

Параметры нагрузки/неделя	1	2	3	4	5	6	7	8
Подходы	2	2	3	2	3	4	4	4
Повторения	12	15	10–12	10	12–15	10–12	8–10	8–10
Интенсивность/сопротивление эспандера*	Л	Л/У	У/С	В	У/С	В	В	В
Отдых м/у подходами	45 с 1 мин	45 с	30–45 с	30–45 с	1 мин	1–1,5 мин	1–1,5 мин	1–1,5 мин
Время удержания позы в изометрическом режиме	20–30 с	30–35 с	40 с	45–50 с	40 с	45–50 с	50–55 с	55–1 мин
Примечание: уровень сопротивление эспандера задано производителем и обозначается определенным цветом: желтый – легкое (Л) (2-3 кг), красный – (У) умеренное (4 кг), зеленый – среднее (С) (5,5 кг), красный – высокое (В) (7 кг).								

В таблице 2 представлены результаты тестирования статической силовой выносливости мышц брюшного пресса, груди и спины, силы кисти спортсменок-конниц 30–35 лет контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Анализ результатов тестирования силы и статической силовой выносливости спортсменок-конниц выявил статистически достоверные изменения всех изучаемых показателей в экспериментальной группе и достоверные различия между группами к окончанию эксперимента ($p<0,05–0,01$).

Таблица 2 – Изменение показателей силовых качеств и статической силовой выносливости у спортсменок-конниц 30–35 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента, X±σ

Показатель	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p
Приведение правого бедра, Нм	48,54±7,1	46,66±7,5	1,12; >0,05	59,6±7,7	73,45±7,9	3,88; <0,01
Приведение левого бедра, Нм	48,95±7,8	46,89±7,2	1,23; >0,05	55,8±8,4	78,1±7,9	3,98; <0,01
Изометрическая горизонт. тяга, Нм	26,23±4,5	27,34±4,9	0,66; >0,05	30,65±4,9	37,42±4,4	3,12; <0,05
Кистевая динамометрия, прав. рука, кг	20,13±4,2	20,17±4,3	0,56; >0,05	21,78±3,9	23,61±3,7	2,22; >0,05
Кистевая динамометрия, лев. рука, кг	19,61±4,4	20,22±4,0	0,88; >0,05	20,75±4,6	24,11±3,8	2,89; <0,05
Статическая силовая выносливость мышц – разгибателей спины, с	106,8±11,4	109,6±12,4	1,11; >0,05	115,66± 14,67	163,33± 13,76	3,45; <0,01
Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, раз	38,56±4,1	36,36±4,6	0,89; >0,05	41,66±4,0	49,9±4,3	3,11; <0,05

В таблице 3 представлены результаты изменений показателей в тестах верховой езды у спортсменок-конниц 30–35 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Изменение показателей в тестах верховой езды у спортсменок-конниц 30–35 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента, X±σ

Показатель	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p
Тест верховой езды (total), баллы	57,98±5,56	58,69±5,85	0,24; >0,05	59,6±5,56	64,97±4,77	3,71; <0,01
Оценка компонента «положение всадника», баллы	11,28±1,98	11,35±1,92	0,29; >0,05	11,90±2,08	13,17±1,87	3,14; <0,05
Эффективность использования средств управления, баллы	11,43±1,91	11,56±1,86	0,65; >0,05	11,95±1,93	13,53±1,85	3,00; <0,05

Согласно данным таблицы 3, общая сумма баллов за выездку в экспериментальной группе увеличилась на 10,7% ($p<0,05$), в контрольной – на 2,8% ($p>0,05$). Оценка экспертов за компонент «положение всадника» повысилась в экспериментальной группе на 16% ($p<0,05$), в контрольной группе – на 5,5% ($p>0,05$). Оценка за эффективность использования средств управления повысилась в экспериментальной группе на 17% ($p<0,05$), в контрольной – на 4,5% ($p>0,05$).

Следующей задаче нашего исследования было определение взаимосвязи между изменениями в показателях мышечной силы и статической силовой выносливости и тестах верховой езды по завершения 8-недельной программы самостоятельных изометрических силовых тренировок (таблица 4).

В ходе корреляционного анализа установлена статистически значимая сильная связь между параметрами статической силовой выносливости и оценкой за эффективность использования средств управления: для статически силовой выносливости мышц – разгибателей спины коэффициент корреляции r составил 0,734 ($p<0,01$), для статической силовой выносливости мышц брюшного пресса – $r=0,707$ ($p<0,01$).

Таблица 4 – Взаимосвязь между изменениями в показателях мышечной силы и статической силовой выносливости и тестах верховой езды по завершения 8-недельной программы самостоятельных изометрических силовых тренировок у спортсменок-конниц 30–35 лет

Показатель	Тест верховой езды (total)	Оценка компонента «положение всадника»	Эффективность использования средств управления
Приведение правого бедра	0,654	0,617	0,389
Приведение левого бедра	0,687	0,612	0,408
Изометрическая горизонтальная тяга	0,716	0,669	0,345
Кистевая динамометрия, правая рука	0,244	0,233	0,129
Кистевая динамометрия, левая рука	0,198	0,167	0,209
Статическая силовая выносливость мышц – разгибателей спины	0,756	0,433	0,734
Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса	0,719	0,402	0,707
Тест верховой езды (total), баллы	-	0,772	0,636

Установлена статистически значимая взаимосвязь между изменениями оценки за положение всадника и силовыми параметрами (приведение правого и левого бедра, изометрическая горизонтальная тяга), соответственно, $r=0,617$, $r=0,612$, $r=0,669$. Однако, значимых корреляция между изменениями в силовых показателях и эффективностью управления не установлено.

Установлены значимые корреляции между изменениями силовых параметров (приведение правого и левого бедра, изометрическая горизонтальная тяга) и общей оценкой за верховую езду, соответственно, $r=0,654$, $r=0,687$, $r=0,719$.

Изменения в общей оценке теста верховой езды также имели сильную корреляцию с изменениями показателей в тестах на статическую силовую выносливость мышц – разгибателей спины и мышц брюшного пресса: соответственно, $r=0,756$, $r=0,719$.

Для определения потенциального влияния каждого компонента на общий балл теста оценивалась взаимосвязь между изменениями в баллах компонентов теста на езду (которые в совокупности дают общий балл теста на всадника) и изменениями в общих баллах тестов на езду до и после педагогического эксперимента. Проанализированными компонентами были оценка положения всадника и оценка эффективного управления лошадью всадником. Наблюдалась значительная корреляция между изменениями в оценке положения всадника и изменениями в общих результатах теста верховой езды ($r=0,772$, $p<0,05$). Кроме того, наблюдалась сильная корреляция между изменениями в оценке эффективности управления и изменениями в общей оценке результатов теста на езду ($r=0,636$, $p<0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Разработана экспериментальная программа изометрической силовой тренировки для подготовки спортсменок-конниц 30–35 лет, которые применялись спортсменками 3 раза в неделю в течение 40–70 минут. Программа включала 21 упражнение: с собственным весом, фитболом и резиновыми эспандерами, были разработаны рекомендации по дозировке (подходы, повторения, время удержания позы в изометрическом режиме) и нагрузке, а также четкая схема применения упражнений в каждом занятии. Первые три занятий

экспериментальной программы были проведены в группе с целью обучения технике выполнения упражнений, разъяснения их значения для повышения силы и статической выносливости каждой мышцы, задействованной в ходе выполнения упражнений, а также роли упражнений для повышения качества посадки и эффективности управления лошадью, а также, в целом, результатов в тестах верховой езды.

2. Применение экспериментальной программы изометрической силовой тренировки у спортсменок-конниц 30–35 лет обеспечило статистически достоверное улучшение результатов в тестах на силовые возможности и статическую силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса. При этом наиболее выраженные изменения установлены в следующих контрольных упражнениях: в тесте «приведение правого бедра» результат улучшился в экспериментальной группе на 57,4% ($p<0,01$); прирост в изометрической горизонтальной тяге составил 36,9% ($p<0,01$); статическая силовая выносливость мышц брюшного повысилась на 36% ($p<0,01$).

3. Проведенный анализ изменений в тестах верховой езды спортсменок-конниц 30–35 лет после 8-недельной изометрической силовой тренировки показал ее эффективность для повышения качества езды, как в аспекте общей оценки за выездку, так и в эффективности управления лошадью и посадки спортсменок. Прирост результатов составил, в среднем,14,5%.

4. В ходе корреляционного анализа установлено, что повышение параметров силовых возможностей спортсменок-конниц обеспечивает увеличение общей оценки в тесте верховой езды ($r=0,654–0,719$, $p<0,05$), а также оценки за положение всадника ($r=0,612–0,669$, $p<0,05$), в то время как рост показателей статической силовой выносливости способствует повышению эффективности применения средств управления ($r=0,707–0,734$, $p<0,01$), и, также общего результата в тесте верховой езды ($r=0,716–0,756$, $p<0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильичёва О.В. Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18–25 лет, занимающихся силовым фитнесом / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, М.С. Кужелева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2018. – № 10 (164) . – 2018. – С. 163 168.

2. Ильичёва О.В. Методика развития проприоцептивной чувствительности спортсменок-конниц 13–15 лет на тренировочном этапе / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, Е.В. Лукьянова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1. – С. 38–43.

3. Пигарева, С.Н. Физиологические аспекты спортивной тренировки в конной выездке / С.Н. Пигарева // Тюменский медицинский журнал. – 2016. – Т. 18, № 3. – С. 53–55.

4. Стойлов, А.Ю. Физические качества в конном спорте / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Теоретическая и прикладная наука. – 2019. – № 6 (74). – С. 486–490.

5. Postural characteristics of female dressage riders using 3D motion analysis and the effects of an athletic taping technique: A randomised control trial / J. Alexander, S.-J. Hobbs, K. May [et al.] // Physical Therapy in Sport. – 2015. – № 16 (2). – P. 154–161.

REFERENCES

1. Ilyicheva, O.V., Sirakovskaya, Y.V. and Kuzheleva, M.S. (2018), “Development of stabilizer muscles in girls 18-25 years old engaged in strength fitness”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp. 163–168.

2. Ilyicheva, O.V., Sirakovskaya Y.V. and Lukyanova, E.V. (2019), “Methods of development of proprioceptive sensitivity of equestrian athletes aged 13-15 years at the training stage”, *Bulletin of Sports Science*, No. 1, pp. 38–43.

3. Pigareva, S.N. (2016), “Physiological aspects of sports training in equestrian dressage”, *Tyumen Medical Journal*, Vol. 18, No. 3, pp. 53–55.

4. Stoilov, A.Y. and Ovchinnikov, Y.D. (2019), “Physical qualities in equestrian sports”, *Theoretical and applied Science*, No. 6 (74), pp. 486–490.

5. Alexander, J., Hobbs, S.-J., May, K., Northrop, A., Brigden, C. and Selfe, J. (2015), “Postural characteristics of female dressage riders using 3D motion analysis and the effects of an athletic taping technique: A randomised control trial”, *Physical Therapy in Sport*, No. 16 (2), pp. 154–161.

Контактная информация: ilichovao@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.10.2023

УДК 378.4

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВОЕННОГО ВУЗА

***Сергей Николаевич Сирик**, кандидат исторических наук, доцент, **Юрий Леонидович Евтушенко**, кандидат исторических наук, доцент, **Константин Владимирович Поволоцкий,** доцент, **Максим Павлович Ильюх**, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков, Краснодар; **Валерий Анатольевич Петьков**, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет, Краснодар*

Аннотация

Современная социально-экономическая и военно-политическая ситуация в мире актуализирует поиски путей обновления основных направлений развития системы военного образования в России. Успешность этого процесса во многом зависит от уровня профессионального мастерства преподавателя военного вуза, который определяется сформированностью комплекса личностных и военно-профессиональных качеств. В этой связи научный интерес представляют инновационные подходы к организации развития профессионального мастерства преподавателя. Одним из таких подходов является разработка системы педагогического сопровождения этого процесса. Цель исследования заключается в научном обосновании и экспериментальной проверке авторской системы педагогического сопровождения развития профессионального мастерства преподавателя военного вуза. Новизна исследования состоит в разработке теоретических основ и раскрытии содержания проектировочной деятельности по созданию системы педагогического сопровождения развития профессионального мастерства преподавателя в условиях военного вуза. Результаты исследования могут найти своё применение в деятельности военных вузов по повышению профессионализма научно-педагогических кадров.

Ключевые слова: военно-профессиональное образование, преподаватель военного вуза, профессиональное мастерство, педагогическое проектирование, система педагогического сопровождения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p407-410

SYSTEM OF PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SKILLS OF A TEACHER MILITARY UNIVERSITY

***Sergey Nikolaevich Sirik**, candidate of history sciences, docent, **Yuri Leonidovich Yevtushenko**, candidate of history sciences, docent, **Konstantin Vladimirovich Povolotsky**, docent, **Maxim Pavlovich Ilyukh**, candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnodar Higher Military Aviation School of Pilots, Krasnodar; **Valery Anatolyevich Petkov**, doctor of pedagogical sciences, professor, Kuban state University, Krasnodar*

Abstract

The modern socio-economic and military-political situation in the world actualizes the search for ways to update the main directions of development of the military education system in Russia. The success of this process largely depends on the level of professional skill of a military university teacher, which is determined by the formation of a complex of personal and military-professional qualities. In this regard, the scientific interest presents innovative approaches to the organization of the development of professional skills of the teacher. One of such approaches is the development of a system of pedagogical support for this process.The purpose of the study is to scientifically substantiate and experimentally verify the author's system of pedagogical support for the development of professional skills of a military university teacher. The novelty of the research consists in the development of theoretical foundations and the disclosure of the