

Рецензия  
на магистерскую диссертацию  
магистранта 3-го курса Департамента спортивных единоборств  
Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.  
Астафьева Ядринкиной Елизаветы Дмитриевны  
на тему «Повышение спортивного результата у спортсменов, занимающихся  
пулевой стрельбой посредством аутотренинга»

На современном этапе современный спорт высших достижений характеризуется бурным ростом спортивно-технических показателей. Это также прослеживается и на примере пулевой стрельбы. Так, за последние четыре года обновлены мировые рекорды практически во всех номерах олимпийской программы, уровень этих достижений стал настолько высок, что достичь его, а тем более превзойти, может далеко не каждый спортсмен. При этом отмечается заметный спад результативности российских спортсменов в соревнованиях по пулевой стрельбе, так, например, на трёх последних Олимпийских играх в Пекине (2008), Лондоне (2012), Рио-де-Жанейро (2016) российские стрелки по пулевой стрельбе не смогли завоевать ни одной золотой медали. Все отмеченное требует от специалистов стрелкового спорта обратить внимание на вопросы совершенствования содержания подготовки спортсменов, особенно, психологической подготовки спортсменов занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период, чтобы они могли продемонстрировать свои умения в сложнейших условиях спортивной борьбы на соревнованиях самого высокого ранга. Именно этой актуальной теме посвящена работа Ядринкиной Е.Д.

Разносторонне изучив и проанализировав большое количество научно-методической литературы, в том числе труды крупнейших ученых, Елизавета Дмитриевна сделала правильный вывод о недостаточной разработанности данной темы. В рамках первой главы раскрыты теоретические исследования психологических факторов и особенности психофизических показателей спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой. В магистерской

диссертации правильно определены цель и задачи, верно выделены объект и предмет исследования, используются современные методы исследования. В работе автор добился цели и решил поставленные задачи исследования. Ядринкиной Е.Д. выявлены психологические особенности посредством анкетирования спортсменов различной квалификации, в том числе мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса, с опытом тренировок за рубежом.

Следует подчеркнуть, что особо значимой частью магистерской диссертации является внедрение на стадии подготовки к стрельбам приемов аутотренинга (аутогенной тренировки) и идеомоторной тренировки, а для спортсменов с минимальным опытом стартов также использование в подготовке стрелковых игр.

Выводы, сформированные в результате исследовательской работы, соответствуют поставленным задачам. В работе было проведено собственное исследование по выявлению особенностей психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков на соревнованиях.

Магистерская диссертация Ядринкиной Елизаветы Дмитриевны на тему «Повышение спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством аутотренинга» соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, может быть допущена к защите, а автор заслуживает оценки «отлично».

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания ФГБОУ ВО  
«КГПУ им. В.П. Астафьева»



С.П.Рябинин

Подпись С. П. Рябинина заверяю  
Начальник общего отдела Л. И. Мосякина  
КГПУ им. В.П. Астафьева