

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы Сивковой Юлии Николаевны «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния», представленной к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта

Тема диссертационного исследования Сивковой Ю.Н., безусловно, является актуальной, поскольку проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов действительно имеются, о чем говорит автор, анализируя результаты выступления российских спортсменов на трех последних олимпиадах. Рост спортивных результатов в биатлоне, как и в любом другом виде спорта, зависит от эффективной системы построения тренировочного процесса, основанной на современных достижениях науки и практики. На одно из первых мест в подготовке биатлонистов выходит требование к качеству стрельбы. В этой связи задачей первостепенной важности, является необходимость постоянного поиска новых идей, все более эффективных средств и методов стрелковой подготовки.

Новизна проведенных исследований заключается в том, что автором определена целесообразность построения тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов на основе концепции блоковой периодизации спортивной тренировки и доказана эффективность использования методики альфа-тренинга в совершенствовании стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов в накопительных мезоциклах первого (май-июнь) и второго (октябрь) этапов в годичном цикле подготовки.

На основе полученных данных автором была предложена методика совершенствования стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле, а также экспериментально обосновано благоприятное воздействие на физическую работоспособность спортсменов-биатлонистов при проведении занятий альфа-тренингом на аппаратно-

приборном комплексе психофизиологической оценки и коррекции состояния спортсмена.

Помимо практической значимости исследования, высокой оценки заслуживает обоснованность и достоверность полученных результатов, что подтверждается логикой построения и продолжительностью исследования, апробацией результатов исследования в тренировочном процессе.

Результаты и выводы, полученные в процессе проведенных исследований, могут быть использованы в спортивной практике подготовки квалифицированных биатлонистов. Разработка и подготовка лекционных курсов в образовательном процессе вузов физической культуры, в преподавании дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (биатлон)» может опираться на результаты и выводы исследования.

Автореферат исчерпывающе отражает суть диссертационного исследования, целью которого является теоретическая разработка и экспериментальная проверка эффективности методики совершенствования стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции состояния спортсменов.

Организация и логика исследования соответствуют поставленным задачам и применяемым методам, классификации и обработке материала.

Принципиальных замечаний нет.

На основе автореферата можно утверждать, что диссертационное исследование Сивковой Юлии Николаевны «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» является самостоятельным, законченным научно-квалифицированным трудом, посвященное актуальной теме в котором на основе проведенных исследований решена важная научная задача совершенствования стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с

использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния. Судя по автореферату диссертационная работа полностью соответствует требованиям «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного Правительством Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842, п. п 9,10,11,12,13,14, а её автор – Сивкова Юлия Николаевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Заведующий кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Московская государственная  
академия физической культуры»  
Доктор педагогических наук,  
профессор, академик РАЕН



Константин Степанович Дунаев

Контактные данные:

*Фамилия, имя, отчество:* Дунаев Константин Степанович

*Ученая степень, звание:* доктор педагогических наук, профессор

*Место работы:* Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры»

*Должность:* Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

*Адрес организации:* 140032, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, д. 33

*Телефон:* +7 495 501-43-27

*Электронная почта:* d89169357453@yandex.ru

*Подпись ректора Дунаева К.С. заверяю.*



*В. Г. Каминкина*  
*25.04.2023*

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы

**Сивковой Юлии Николаевны** «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния», представленной к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта

Многокомпонентная система стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации, как известно, включает в себя спортивную тренировку и соревнования как главные компоненты, а также совокупность вне тренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих и усиливающих ее эффективность. Стрелковая подготовка спортсменов должна основываться на выявлении основных факторов, сдерживающих рост спортивных результатов отечественных спортсменов, которые в последние три олимпийских цикла утратили лидирующие позиции и определять основные направления их совершенствования с учетом появляющихся инноваций, поиском современных технологических подходов к повышению эффективности состояния готовности биатлонистов. Эффективность и результативность соревновательной деятельности во многом определяются быстротой и своевременностью комплексного выполнения точностных двигательных действий в стрельбе на пределе психоэмоциональных возможностей спортсмена. В этой связи задачей первостепенной важности, как подчеркивает автор диссертационного исследования, становится учет индивидуальных особенностей спортсмена, скорость восстановления его организма после напряженной работы, контроль уровня его психофизиологического состояния на различных этапах тренировочного процесса.

В результате проведенных исследований была научно обоснована методика определения и коррекции психофизиологического состояния спортсменов. Применение данной методики в спортивной подготовке спортсменов позволило сделать вывод о том, что психофизиологическое состояние высококвалифицированных биатлонистов определяется, корректируется и достигается в процессе 15 ежедневных занятий альфа-тренингом, которые проводятся во второй половине дня.


Автором доказана эффективность построения тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе концепции блоковой периодизации спортивной тренировки с использованием в процессе стрелковой подготовки альфа-тренинга в накопительных мезоциклах первого (май-июнь) и второго (октябрь) этапов подготовки.

В своей работе соискатель использовал комплекс информативных, надежных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных цели и задачам исследования. Репрезентативность выборки, продолжительность педагогического эксперимента, выбор методов математической статистики,

логика проведенного исследования определяют достоверность полученных результатов, которая также подтверждается апробацией исследования на научно-практических конференциях, внедрением разработанной методики в тренировочный процесс высококвалифицированных биатлонистов. Опубликованные соискателем работы отражают основное содержание диссертации.

Автореферат в полной мере отражает содержание выполненного диссертационного исследования. Судя по автореферату, по своей актуальности, научной новизне и практической значимости, достоверности полученных результатов диссертационная работа на тему «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» отвечает требованиям пунктов 9-14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства РФ от 24.09. 2013 года № 842, предъявляемых к кандидатским диссертациям, а его автор Сивкова Юлия Николаевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Кандидат педагогических наук, доцент  
Заведующий кафедрой педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Московская государственная  
академия физической культуры»  
контактные данные:

 В.В. Буторин

*Фамилия, имя, отчество:* Владимир Владимирович Буторин

*Ученая степень, звание:* кандидат педагогических наук, доцент

*Место работы:* Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры»

*Должность:* Заведующий кафедрой педагогики и психологии

*Адрес организации:* 140032, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, д. 33

*Телефон:* +7 (917) 542-3498

*Электронная почта:* but\_vlad@list.ru

*Подпись руки Георгия В.В. Заверто.*



*В. Г. Камышкин*  
*14.06.2013*

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Сивковой Юлии Николаевны  
«Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном  
цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их  
состояния» представленной к защите на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта

В настоящее время биатлон один из самых популярных зимних видов спорта, который входит в программу зимних Олимпийских игр. Популярность биатлона связана с его зрелищностью, мастерством спортсменов, демонстрирующих высочайшие результаты в двух, абсолютно различных по своему физиологическому воздействию на спортсменов, соревновательных упражнениях.

За последние годы соперничество на международных соревнованиях значительно обострилось. В этой связи задачей первостепенной важности, как подчеркивает автор диссертационного исследования, становится учет индивидуальных особенностей спортсмена, скорость восстановления его организма после напряженной работы, контроль уровня его психофизиологического состояния на различных этапах тренировочного процесса. Рост спортивных результатов в биатлоне, как и в любом другом виде спорта, зависит от эффективной системы построения тренировочного процесса, основанной на современных достижениях науки и практики

Работа хорошо структурирована. Основные методологические характеристики диссертационного исследования - объект, предмет, гипотеза, цель и задачи исследования четко сформулированы.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается применением сертифицированного оборудования, комплекса информативных методов исследования, репрезентативностью эмпирической базы исследования, корректностью статистической и математической обработки экспериментальных исследований.

Автором было проведено масштабное исследование, в ходе которого, впервые доказана эффективность использования методики альфа-тренинга в

совершенствовании стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов, что обусловлено значимыми различиями показателей мощности ритмов головного мозга.

Особого внимания заслуживает экспериментальное обоснование содержания курса альфа-тренинга, состоящего из 15 уроков БОС в полной мере достаточных для повышения мощности альфа-ритма и снижение тета-ритма, позволяя спортсмену перейти в состояние умственной, глубокой релаксации, что помогает ему выдерживать высокие психологические нагрузки в ходе тренировочного процесса и соревнований.

Очень важным для практической деятельности является выявленная автором эффективность стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов в процессе применения аппаратно-приборного комплекса психофизиологической оценки и коррекции спортсменов в накопительных мезоциклах, первого (май-июнь) и второго (октябрь) этапов годичного цикла в соответствии с блоковой концепцией спортивной тренировки.

На основе полученных данных автором была предложена методика совершенствования стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле, а также экспериментально обосновано благоприятное воздействие на физическую работоспособность спортсменов-биатлонистов при проведении занятий альфа-тренингом на аппаратно-приборном комплексе психофизиологической оценки и коррекции состояния спортсмена АПК ПОКСС.

Автореферат в полной мере отражает содержание выполненного диссертационного исследования. Судя по автореферату, по своей актуальности, научной новизне и практической значимости, достоверности полученных результатов диссертационная работа на тему «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» отвечает требованиям пунктов 9-14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного Постановлением правительства РФ от 24.09. 2013

года № 842, предъявляемых к кандидатским диссертациям, а его автор Сивкова Юлия Николаевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Кандидат педагогических наук, доцент  
Начальник кафедры ускоренного передвижения,  
легкой атлетики и лыжной подготовки  
ФГКВБОУ ВО «Военный институт физической культуры»  
МО РФ

16.06.2023

Сергей Валерьевич Левин

Контактные данные:

Фамилия, имя, отчество: Левин Сергей Валерьевич.

Ученая степень, звание: кандидат педагогических наук, доцент

Место работы: Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации.

Должность: Начальник кафедры ускоренного передвижения, легкой атлетики и лыжной подготовки

Адрес организации: 194044, Большой Сампсониевский проспект, д. 63, г. Санкт-Петербург, Россия.

Телефон: 292-31-31

Адрес электронной почты: [svlevin@mail.ru](mailto:svlevin@mail.ru)

ПОДПИСЬ  
ПОДТВЕРЖДАЮ





## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Сивковой Юлии Николаевны «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» представленной к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта

Система тренировочного процесса в биатлоне управляется отдельными компонентами, связанными между собой, но разными по характеру. Стрельба на рубеже – это концентрация внимания, гонка – это резкость отталкиваний и множество движений на лыжах с переноской оружия. Это называется спецификой биатлона. Для полноценного тренировочного процесса, необходимость совершенствования методов и приемов значительно возрастает. Многие исследователи определили качество стрельбы как интегральный показатель важности конечного результата.

Новизна проведенных исследований заключается в том, что автором определена целесообразность построения тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов на основе концепции блоковой периодизации спортивной тренировки с использованием в процессе стрелковой подготовки альфа-тренинга в накопительных мезоциклах первого (май-июнь) и второго (октябрь) этапов в годичном цикле подготовки.

Результаты, полученные в процессе исследования, дополняют теорию и методику тренировки биатлонистов высокой квалификации, расширяют информационную базу в области теории и методики биатлона данными о современных средствах контроля и коррекции психофизиологического состояния биатлонистов.

Основные положения работы, обосновывающие принципы обеспечения результативности стрельбы биатлонистов на огневых рубежах, могут использоваться при подготовке студентов физкультурных вузов, а также в

работе тренеров-преподавателей СШОР, региональных и национальных сборных команд.

Экспериментальное обоснование содержания курса альфа-тренинга, состоящего из 15 уроков БОС в полной мере достаточных для повышения мощности альфа-ритма и снижение тета-ритма, позволяет спортсмену перейти в состояние умственной, глубокой релаксации, что помогает ему выдерживать высокие психологические нагрузки в ходе тренировочного процесса и соревнований.

Оценивая автореферат диссертации, следует отметить, что он полно раскрывает содержание работы, которая хорошо структурирована, логично изложен материал исследования, написана хорошо читаемым литературным языком. Автор грамотно определил объект, предмет и цель исследования, сформировал гипотезу, использовал в своей работе комплекс современных, информативных научных методов, адекватных решению поставленных задач. Выводы отвечают на поставленные в исследовании задачи.

Диссертационное исследование Сивковой Юлии Николаевны выполнено на высоком уровне, является законченным научно-квалификационным трудом. Результаты, полученные в процессе работы над диссертацией можно квалифицировать как новые, обоснованные, научно доказанные, имеющие важное практическое значение для теории и методики биатлона.

На основании содержания автореферата, можно сделать вывод, что по своей актуальности, теоретической и практической значимости, научной новизне, достоверности полученных результатов диссертационная работа Сивковой Юлии Николаевны на тему «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» отвечает требованиям пунктов 9,10,11,12,13,14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением правительства РФ от 24.09. 2013 года № 842, предъявляемых к кандидатским диссертациям, а его автор –

Сивкова Юлия Николаевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Кандидат психологических наук  
заведующий сектором комплексных  
компьютерных технологий  
Федеральное государственное бюджетное  
учреждение «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры»

07.09.2023

А.К. Короткова

Подпись Коротковой А.К. удостоверяю  
Начальник отдела кадров



Т.А. Шарова

**Контактные данные:**

Фамилия, имя, отчество: Короткова Анна Константиновна

Ученая степень, звание: кандидат психологических наук

Место работы: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (ФГБУ СПбНИИФК)

Должность: заведующий сектором комплексных компьютерных технологий

Адрес организации: Россия, 190000, Санкт-Петербург, ул. Чехова, д.6, литера А

Адрес электронной почты: info@spbniifk.ru

Телефон: 8 (812) 600-41-16 (доб.102)

## **ОТЗЫВ**

**на автореферат диссертации Сивковой Юлии Николаевны «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» представленной к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта**

Советские и российские спортсмены всегда были и остаются одними из главных фаворитов в крупнейших соревнованиях. Однако многие старты, в том числе на чемпионатах мира и Олимпийских играх были проиграны из-за досадных ошибок при стрельбе на огневых рубежах. В этой связи вопросы совершенствования стрельбы квалифицированных биатлонистов в настоящее время стоят очень остро. Рост спортивных результатов в биатлоне, как и в любом другом виде спорта, зависит от эффективной системы построения тренировочного процесса, основанной на современных достижениях науки и практики. На одно из первых мест в подготовке биатлонистов выходит требование к качеству стрельбы. В этой связи задачей первостепенной важности, как подчеркивает автор диссертационного исследования, становится учет индивидуальных особенностей спортсмена, скорость восстановления его организма после напряженной работы, контроль уровня его психофизиологического состояния на различных этапах тренировочного процесса. Необходимая подготовка возможна только при планировании годичного цикла с точки зрения блоковой периодизации, а требования, выдвигаемые к чистой и быстрой стрельбе, сложно представить без учета психофизиологического состояния биатлонистов. Все это обуславливает актуальность исследования, проведенного Сивковой Юлией Николаевной.

В связи с этим, не подлежит сомнению, большое практическое значение диссертационной работы. Данное исследование дает возможность использовать аппаратно-приборный комплекс психофизиологической оценки и коррекции состояния спортсменов, что позволяет оперативно определять и корректировать психофизиологическое состояние спортсменов, тем самым повышая качество стрельбы на огневых рубежах.

Научная новизна представленной работы основана на ряде полученных автором важных в научном отношении данных:

- доказана эффективность использования методики альфа-тренинга в совершенствовании стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации, что обусловлено значимыми различиями показателей мощности ритмов головного мозга;

- определена целесообразность построения тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов на основе концепции блоковой

периодизации спортивной тренировки с использованием в процессе стрелковой подготовки альфа-тренинга в накопительных мезоциклах первого (май-июнь) и второго (октябрь) этапов подготовки.

Основные положения исследования, выносимые на защиту, логично вытекают из анализа полученных материалов и советуют поставленным задачам.

Структура автореферата логична, в полной мере отражает суть, структуру, методологию исследовательской работы и позволяет сделать вывод о том, что диссертационная работа Сивковой Юлии Николаевны на тему «Стрелковая подготовка биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле с использованием психофизиологической оценки и коррекции их состояния» отвечает требованиям пунктов 9,10,11,12,13,14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением правительства РФ от 24.09. 2013 года № 842, предъявляемых к кандидатским диссертациям, а его автор – Сивкова Юлия Николаевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Кандидат педагогических наук, доцент  
Старший преподаватель кафедры  
физической культуры и спорта  
ФГАОУ «Санкт-Петербургский  
политехнический университет  
Петра Великого»

Подпись Ошева А.А. удостоверяю  
Начальник отдела кадров  
Фамилия И.О.



**Контактные данные:**

*Фамилия, имя, отчество:* Ошев Алексей Александрович

*Ученая степень, звание:* кандидат педагогических наук, доцент

*Место работы:* Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

*Адрес организации:* 195251, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, д.29

*Адрес электронной почты:* oshev\_1971@mail.ru