

## Реферат

Диссертация объемом 87 страниц, включающая в себя - 18 иллюстраций, 8 таблиц, 3 приложения, 80 источников. Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Предмет исследования: средства психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

Цель исследования: усовершенствовать учебно–тренировочный процесс с использованием средств аутогенной тренировки для психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде, тем самым повысить эффективность тренировки. Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно–методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод анализа и экспертных оценок.
6. Методы математико-статистической обработки результатов.

Научная новизна нашей работы заключается в использовании и обосновании применения аутогенной тренировки в тренировочном процессе как средства психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде для повышения спортивного результата. Практическая значимость: усовершенствована эффективность использования психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде. Экспериментальным путем определена зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга,

что позволяет усовершенствовать эффективность использования психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

#### Abstract

The thesis is 88 pages, including 18 illustrations, 8 tables, 3 appendixes, 80 sources. Object of research: training process on shooting from small-caliber and pneumatic weapons on the basis of a multifunctional sports complex «biathlon Academy» KGAU «RSSS». Subject of research: means of psychological training of athletes engaged in bullet shooting in the competitive period.

The aim of the study was to improve the training process by using the means of autogenic training for the psychological preparation of the athletes involved in shooting in a competition period, thus to increase the effectiveness of the training.

Method of research:

1. Study and analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials.
2. Survey.
3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. Method of expert assessments.
6. Methods of mathematical and statistical processing of results.

The scientific novelty of our work lies in the use and justification of the use of autogenous training in the training process as a means of psychological training of athletes engaged in bullet shooting in the competitive period to improve sports results. Practical significance: the efficiency of using psychological training of athletes engaged in bullet shooting in the competitive period has been improved. Experimentally determined the dependence of the increase in sports results in athletes engaged in bullet shooting through the introduction of the training process methods of psychological training through auto-training, which allows to improve the effectiveness of the use of psychological training of athletes involved in bullet shooting in the competitive period.