

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: sport@angtu.ru

## РОЛЬ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Yaroshevich I.N.

### THE ROLE OF VISUALIZATION IN DEVELOPING STUDENTS' PHYSICAL ENDURANCE

**Аннотация.** Рассматривается понятие выносливости как ключевого физического качества, необходимого для укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов. Особое внимание уделяется комплексному подходу к тренировкам, который включает не только соблюдение принципа постепенности в нагрузках, но и применение методов визуализации для улучшения концентрации, снижения тревожности и повышения мотивации занимающихся.

**Ключевые слова:** визуализация, физическое качество, выносливость, физическая подготовка.

**Abstract.** The concept of endurance is explored as a key physical quality necessary for improving students' health and performance. Particular attention is paid to a comprehensive approach to training, which includes not only the principle of gradual loads but also the use of visualization techniques to improve concentration, reduce anxiety, and increase motivation.

**Keywords:** visualization, physical quality, endurance, physical training.

В теории физической культуры такое физическое качество, как выносливость, определяют, как способность поддерживать заданную мощность нагрузки и противостоять утомлению организма, который выполняет физическую работу без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости изменяют временем, в течение которого занимающийся двигательной нагрузкой, может выполнять упражнение заданной мощности и противостоять скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В физическом аспекте выделяют два ключевых типа выносливости: общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают работу умеренной интенсивности с участием всего мышечного аппарата, физиологической основой при этом выступают аэробные возможности организма, в котором происходит эффективное использование кислорода. Общая выносливость служит фундаментом для развития всех других видов выносливости и положительно влияет на здоровье студентов. Выполнение специфической работы с определенными физическими качествами в определенном виде спорта является специальной выносливостью, которая подразделяется на скоростную, силовую и координационную.

Для студенческой молодежи развитие выносливости имеет огромную и значительную роль по ряду причин. Укрепление здоровья, повышение работоспособности при помощи тренировки выносливости помогают справляться эффективнее с любыми нагрузками, а дозированная физическая активность сни-

жает психоэмоциональное напряжение и служит фундаментом для любых спортивных достижений и здорового образа жизни [1].

Для безопасного и эффективного развития выносливости должен соблюдаться такой ключевой принцип, как постепенность, когда физическая нагрузка увеличивается медленно, без особых напряжений и перегрузок. Так, студентам, занимающимся от 3 раз и больше в неделю, в работе обязательно надо комбинировать физические упражнения, следить за пульсом, за частотой сердечных сокращений. Восстановление после работы на выносливость, особенно если были задействованы поточные серии, необходимо после каждой серии.

Спортивные психологи приходят к выводу, что организм человека, занимающегося спортом, может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время тренировок и тем более соревнований – не всегда. Поэтому, помимо принципа постепенного наращивания нагрузки, важна визуализация. Визуализация – это создание в воображении образов желаемой действительности. Это один из мощнейших инструментов для достижения целей и является одним из основных средств, используемых не только в спортивной психологии, но и грамотными тренерами [2]. Визуализация в спорте используется для улучшения концентрации внимания и снижения тревожности, повышения мотивации и укрепления уверенности в своих силах.

Психологические навыки важны не только для высококвалифицированных спортсменов. И студенты-спортсмены и их тренеры способны усваивать широкий спектр не только физических, но и психологических навыков, которые могут сыграть решающую роль при обучении и на соревнованиях.

Таким образом, студентам на занятиях по физической культуре необходимо помочь в части разъяснения, как тренировать выносливость, как улучшить двигательные навыки, как справиться с соревновательным стрессом, если они принимают в них участие. Визуализация должна стать неотъемлемой частью полноценного тренировочного процесса наряду с другими элементами тренировки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов учебное пособие для студентов технических специальностей / И. Н. Ярошевич. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г. – Текст: непосредственный.

2. **Боженова, Н.А., Джумагалиева А.А., Заикина О.А.** Использование метода визуализации при подготовке студентов-спортсменов / Н. А. Боженова, А. А. Джумангалиева, О. А. Заикина. – Текст: электронный // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18801> (дата обращения: 21.02.2026).