

УДК 796/799

DOI 10.52452/18115942\_2024\_1\_170

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МЕТОДИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2024 г. *Л.А. Трухачева, М.А. Васильева, Ю.М. Скороходова, А.С. Фаренбрух*

Трухачева Лидия Андреевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Липецкого государственного технического университета  
truhacheva.lida@yandex.ru

Васильева Маргарита Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Липецкого государственного технического университета  
myhomor.86@yandex.ru

Скороходова Юлия Михайловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Липецкого государственного технического университета  
skorohodova-yulya76@mail.ru

Фаренбрух Анна Сергеевна, преподаватель кафедры физического воспитания  
Липецкого государственного технического университета  
buryakova.n@outlook.com

*Статья поступила в редакцию 26.10.2023*

*Статья принята к публикации 19.01.2024*

Рассматривается методический аспект подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Предлагается применение визуализации во время тренировок. Доказывается эффективность внедрения визуализации при подготовке студентов к спортивным соревнованиям путем рассмотрения научно-исследовательской литературы по анализируемой теме, выбора наиболее рациональной методики визуализации с последующим использованием полученной методической базы при подготовке одной из команд к участию в соревнованиях. При сопоставлении результативности работы данной команды с двумя другими были выявлены преимущества подхода визуализации по сравнению со стандартными тренировочными процессами – значительная слаженность, командный дух, готовность к постоянно меняющейся игровой ситуации, нацеленность на победу и успех. По количеству победных матчей команда, пользовавшаяся приемами визуализации, сравнялась с командой, устраивавшей индивидуальные тренировки помимо регулярного посещения командных. Это доказывает необходимость выработки позитивного типа мышления, грамотного целеполагания в спортивной деятельности. Обоснована актуальность исследования, описана сущность и определены этапы процесса визуализации, а также основные факторы, влияющие на успешное освоение приема. Полученные данные могут быть использованы в дальнейшем для организации тренировочного процесса в других вузах и спортивных учреждениях.

*Ключевые слова:* визуализация; спорт; тренировочный процесс; соревнования; студенты; психоэмоциональное состояние; спортивная психология.

### Введение

Актуальность вопроса подготовки спортивного резерва и кадров подтверждается реализацией федерального проекта «Спорт – норма жизни», в рамках которого предполагается организация глобальных спортивных мероприятий («Золотая шайба», «Лыжня России», «День физкультурника» и др.). С целью успешного участия в соревнованиях необходимо решение проблемы снижения результативности спортсменов в связи с отсутствием стабильного психоэмоционального состояния [1]. С точки зрения спортивной психологии считается возможной адаптация спортсменов к физическим изменениям и крайне затруднительной – к эмоциональным переживаниям без специальной под-

готовки. В связи с этим даже при высокой степени готовности к соревнованиям отсутствие проработки неуверенности в себе и возможных препятствий, «сценария» выступления может привести к отрицательным результатам. Решением данной проблемы выступает метод визуализации в комплексе с физической подготовкой.

Основной идеей визуализации в спорте является систематичное представление спортсменом себя в условиях реализации цели, при этом выявляются возможные препятствия и негативные воздействия, способные ухудшить результат. Творчески моделируя свое поведение в разнообразных ситуациях, спортсмен обучается способности рационального выбора образа поведения в реальных состязательных условиях. Таким образом, помимо работы над уровнем

физической подготовки необходимо комплексное выполнение упражнений по визуализации и психоэмоциональной составляющей в целом.

В настоящее время визуализация применяется при подготовке спортсменов в профессиональном спорте наряду с возможностью работы со спортивным психологом (в США с 1960-х гг.), известен ряд зарубежных исследований, посвященных данной теме.

Эрик Бертран Ларссен рассматривает приемы и востребованность спортивной визуализации [2]. Визуализация применяется при непосредственной подготовке к началу соревнований, позволяет сконцентрироваться на поставленных задачах, вспомнить особенности маршрута (для лыжного вида спорта) или технические приемы (бокс, фехтование). При этом актуальна техника «внутренней камеры», заключающаяся в рассмотрении выступления с субъективной точки зрения. Доказательством эффективности приема, по мнению автора, выступает исследование Аудуна Мюскья среди баскетболистов. После фиксирования первоначального уровня подготовленности по количеству попаданий мяча в корзину участников разделили на три группы: без практики; с ежедневной отработкой бросков и с визуализацией попаданий. Результаты работы в течение трех месяцев показали отсутствие улучшения среди игроков первой группы, улучшение попаданий второй группы на 36% и третьей – 18%. Таким образом, процесс визуализации показал эффективность половины практических занятий, а комплексное применение практических тренировок и визуализации могло бы продемонстрировать максимальный результат.

Кеннет Баум в книге «Грани ума» описывает другое исследование [3]. В олимпийском тренировочном центре (Колорадо) 30 спортсменов для ежедневных тренировок по гольфу разделили на три группы. Первая команда визуализировала полный процесс выполнения броска с точным попаданием в лунку, вторая – бросок с отклонением в сторону или остановкой мяча, третья продолжала стандартные занятия. Статистическая обработка результатов показала улучшение эффективности удара первой группы на 30%, третьей – на 11% и снижение количества попаданий второй команды на 21%. Данное исследование показывает прямую зависимость позитивного или негативного самовосприятия и успехов в спорте.

Исследователь работы человеческого мозга Ричард Рестах утверждает, что при мысленном представлении активных действий происходит активация мозговых центров, улучшающих работоспособность [4]. Это демонстрируют ска-

нограммы ПЭТ (позитронно-эмиссионной томографии), на которых заметна работа префронтальной области мозга, формирующей моторные программы. Таким образом, биологический смысл визуализации заключается в активации мозговых центров для выполнения дальнейшей физической деятельности.

При этом в нашей стране проблеме психоэмоционального состояния при занятии спортом уделяется относительно меньше внимания. На уровне вузов в связи с недостатком методических данных и нехваткой временных ресурсов визуализация не является распространенной практикой и не вводится в тренировочный процесс целенаправленно и коллективно.

Целью исследования является доказательство целесообразности подхода визуализации в спортивной деятельности вузов. Задачи исследования – проанализировать существующие методики визуализации, выбрать наиболее рациональную в условиях подготовки студентов вуза к соревнованиям по спортивным играм; доказать эффективность внедрения визуализации в тренировочный процесс путем разделения спортсменов на три группы с различными условиями подготовки и дальнейшего анализа их результативности.

### Методология

Исследование базируется на рассмотрении и анализе существующих научных исследований, теоретического и методического аспектов спортивной визуализации с целью предложения оптимальной методики визуализации. Составленный комплекс приемов был внедрен в тренировочный процесс для одной из трех сборных команд спортсменов-волейболистов при подготовке к внутривузовским соревнованиям по спортивным играм. Вторая команда посещала стандартные тренировки без применения инновационных подходов, для третьей было выбрано сочетание групповых и индивидуальных занятий с учетом личных особенностей физической подготовки во внеучебное время. Затем производилась оценка уровня физической подготовленности по каждой из трех групп и результатов соревнования.

### Результаты

Наряду с имеющимися исследованиями по рассматриваемой теме можно выделить ряд общих методик визуализации, применимых для улучшения не только уровня спортивной подготовки, но и качества жизни в целом.

1. Методика освоения нового навыка заключается в выборе и формулировании конкретного

навыка для освоения, анализе настоящего уровня владения навыком, процессе детализированной визуализации осуществления всех предусмотренных навыков действий, повторении упражнения на протяжении более недели (по 20 минут в день), проверке результативности в реальности с фиксированием показателей прогресса.

2. Улучшение восприятия необходимо для развития памяти, понимания событий и поведения людей и включает такие действия, как поиск тихого места и фокусировка внимания на окружающем; воссоздание зрительных образов с закрытыми глазами (цветов, текстур, форм объектов); повторение упражнения до максимальной мысленной передачи окружающего пространства.

3. Повышение самооценки базируется на следующих действиях: представление себя с закрытыми глазами в большой пустой комнате; последовательная визуализация входящих в комнату людей, высказывающих одобрение по поводу работы, результатов деятельности и пр.; представление рассказа о своих достижениях в комнате, наполненной людьми. Процесс улучшения самооценки является длительным, и результативность проявляется при регулярном применении его принципов в течение 10–20 минут в день.

4. Физическое и умственное расслабление в стрессовой ситуации. Принять положение сидя или лежа в спокойной обстановке, при необходимости использовать негромкую расслабляющую музыку. При глубоком дыхании мысленно считать от 50 до 1 с одновременным последовательным расслаблением каждой мышцы тела. Представить наиболее комфортное для себя пространство (например, дом), поддерживая умиротворенное состояние, затем акцентировать внимание на приоритетах, задачах, в решении которых поможет выработанное ощущение.

5. Физическое и умственное исцеление. Методика основывается на принципе плацебо, т.е. улучшении состояния в связи с уверенностью в положительном воздействии фактора. Действенность исцеления связана с созданием системы убеждений, позволяющих мозгу влиять на выработку нейротрансмиттеров и химических соединений, запускающих внутренние биологические процессы и определяющих процесс выздоровления. Методика включает три способа: визуализация энергии Земли, золотого и огненного шаров.

6. Формирование плана действий: расслабление; визуализация с закрытыми глазами необходимых для осуществления в ближайшее время планов (конкретная формулировка плана, ощущения в процессе реализации, план действий, взаимодействие с людьми, возможные препят-

ствия и способы их преодоления, итог); учесть возможность изменения внешних условий и придумать различные сценарии для адаптации.

7. Достижение целей. Данный метод наиболее эффективен для спортивной деятельности, это обусловлено направленностью любого спортивного соревнования на конечный численно измеримый результат. При этом методика освоения нового навыка ограничена отдельной способностью, что делает ее лишь вспомогательной для спортсмена, так как в любой спортивной деятельности необходимо комплексное развитие системы навыков. Другие рассмотренные методики выступают дополнением к основному тренировочному процессу, затрагивая лишь отдельные стороны физического и умственного совершенствования. В связи с этим для детального рассмотрения была выбрана именно методика достижения целей.

Основные приемы и правила визуализации, выбранные для внедрения в тренировочный процесс волейболистов, сформулированы на основе методики достижения целей Джона Кехо [5]. В результате рассмотрения научно-исследовательской литературы и на базе собственных выводов предлагается следующая методология визуализации. Главным первоначальным этапом визуализации является точная постановка цели, определение объекта визуализации как сложный многостадийный процесс. Рассмотрим характерные этапы процесса постановки целей у спортсменов (таблица 1).

После решения вопроса целеполагания необходимо расслабление и отвлечение от внешних факторов, после чего спортсмен переходит к основному этапу визуализации. Этапы визуализации – физическое и умственное расслабление, идеальное состояние, непосредственная визуализация на максимуме возможностей, формирование и закрепление образа и фиксирование конечного результата. Главными принципами данных этапов являются системность (ежедневно по 10 минут утром и вечером), последовательность представления (четкая ориентация на обозначенную ранее цель), настрой на позитивное мышление (понимание того, что для воплощения ожидаемых результатов в жизнь требуется практика и время), детальность (представление арены, окружения, соперников, обращение внимания на свои собственные ощущения и мысли в момент выступления).

В противовес методу диссоциации предпочтительнее метод ассоциации, связанный с представлением самого себя и происходящего «от первого лица». Следует стремиться к более осознанной, яркой и системной визуализации.

Таблица 1

## Стадии и этапы процесса постановки целей у спортсменов

| № | Наименование стадии | Этапы стадий                   | Содержание                                                                                                                                                                             |
|---|---------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Целеобразование     | Формулирование идеальной цели  | Иерархия целей включает глобальную цель и второстепенные. План достижения может быть долгосрочным, среднесрочным и краткосрочным                                                       |
|   |                     | Определение средств достижения |                                                                                                                                                                                        |
|   |                     | Планирование                   |                                                                                                                                                                                        |
| 2 | Целеудержание       | Энтузиазм на начальном этапе   | Борьба с «выгоранием», нахождение баланса между успехами и неудачами, рациональная самооценка, саморегуляция с учетом личного уровня, работа без отвлечения на побочные обстоятельства |
|   |                     | Падения и взлеты               |                                                                                                                                                                                        |
|   |                     | Внутренний конфликт            |                                                                                                                                                                                        |
|   |                     | Формирование личных стандартов |                                                                                                                                                                                        |
|   |                     | Побочное влияние               |                                                                                                                                                                                        |
| 3 | Целереализация      | Осмысление итогов              | Анализ и осмысление результатов, пересмотр цели при необходимости                                                                                                                      |
|   |                     | Отказ от результата            |                                                                                                                                                                                        |

Таблица 2

## Результаты контрольных матчей и соревнования по волейболу в динамике

| № команды | Кол-во матчей |                  | Кол-во побед      |                  | Кол-во поражений  |                  | Кол-во забитых мячей |                  | Кол-во пропущенных мячей |                  | Всего мячей |                  |
|-----------|---------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|----------------------|------------------|--------------------------|------------------|-------------|------------------|
|           | Контрольных   | Соревновательных | Контрольные матчи | Соревновательные | Контрольные матчи | Соревновательные | Контрольные матчи    | Соревновательные | Контрольные матчи        | Соревновательные | Контрольные | Соревновательные |
| 1         | 6             | 6                | 3                 | 4                | 3                 | 2                | 10                   | 13               | 14                       | 10               | 24          | 23               |
| 2         | 6             | 6                | 2                 | 1                | 4                 | 5                | 7                    | 8                | 15                       | 14               | 22          | 22               |
| 3         | 6             | 6                | 4                 | 4                | 2                 | 2                | 11                   | 15               | 16                       | 11               | 27          | 26               |

В комплексе с визуализацией необходимо внедрение следующих приемов: отдых (прогрессирующая мышечная релаксация, медитация, расслабляющая музыка); самовнушение (закладка образа позитивного мышления и установок, направленных на успех); самомотивация (поддержание необходимого уровня вовлеченности в тренировочный процесс путем обращения к мотивирующим идеям, мыслям или возможным результатам) [6].

Применительно к формированию слаженности командной работы предлагается использование аудиовизуальных технических средств (демонстрация рисунков, видеороликов, записей успешных выступлений, таблиц и диаграмм при необходимости) [7, 8].

На базе Липецкого государственного технического университета было проведено исследование целесообразности внедрения визуализации при подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Среди участников предстоящего внутривузовского соревнования по волейболу было выделено 3 команды юношей по 6 игроков с различными условиями подготовки. Сформулированная ранее методика визу-

ализационного подхода в тренировочном процессе послужила основой для тренировки первой команды, при этом двигательная активность в привычном понимании оставалась минимальной, без дополнительных физических занятий. Вторая команда тренировалась с применением стандартной методики без инновационных подходов, участники третьей команды помимо групповых тренировок занимались во внеучебное время лично с учетом индивидуальных предпочтений и особенностей.

В общей сложности на подготовку к соревнованию по волейболу было выделено 2 месяца, по истечении которых команды проявили достигнутые результаты. До внедрения вышеуказанных методик тренировки были проведены контрольные матчи в целях установления текущего уровня игровых и командных навыков спортсменов, результаты которого наряду с оценкой итогов соревнования показывают улучшение качества бросков (по проценту количества забитых мячей от общего количества мячей, т.е. забитых и пропущенных) в первой команде – на 26%; второй – на 13%; третьей – на 29% (таблица 2) [9].

Таблица 3

**Усредненная динамика физиологических показателей и субъективных ощущений спортсменов при переходе к методу визуализации**

| № спортсмена | ЧСС                         |                    | АД                          |                    | Субъективные ощущения и мысли                                           |
|--------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|              | После активной деятельности | После визуализации | После активной деятельности | После визуализации |                                                                         |
| 1            | 107                         | 76                 | 120/82                      | 112/71             | Состояние покоя, умиротворения                                          |
| 2            | 121                         | 81                 | 125/79                      | 115/69             | Расслабленность и комфорт, отвлечение от посторонних мыслей             |
| 3            | 98                          | 69                 | 117/73                      | 108/61             | Сложности создания точного зрительного образа, успокоение               |
| 4            | 106                         | 72                 | 127/84                      | 118/74             | Погружение в объекты визуализации, измененное состояние сознания        |
| 5            | 115                         | 79                 | 124/75                      | 106/63             | Улучшение мыслительных процессов, высвобождение энергии                 |
| 6            | 99                          | 68                 | 132/86                      | 120/76             | Сложности в концентрации при общей вовлеченности в процесс визуализации |

Результаты соревнования показали равное количество побед (по 4 победы из 6 игр) у первой и третьей команды, занимавшихся визуализацией и комплексной командно-индивидуальной работой соответственно. По количеству забитых мячей лидировала третья команда с разницей в 2 мяча по сравнению с первой. Наихудший результат показала команда, работавшая по минимальному плану стандартных тренировок без дополнительных занятий (1 победа из 6 матчей и наибольшее количество пропущенных мячей – 14). Вместе с этим у первой команды наблюдалась значительная степень слаженности, готовности к постоянно меняющейся игровой ситуации и уверенности каждого игрока в себе и в общем успехе. Таким образом, при сопоставлении результатов контрольных матчей и соревнований наблюдается наибольшая эффективность дополнительных индивидуальных тренировок и методики визуализации, причем небольшое преобладание результативности первых объясняется недостаточностью базовых занятий без личностного подхода к студентам в комплексе с визуализацией. Возможно выдвинуть гипотезу о наибольшей эффективности применения методики визуализации в комплексе с личностно ориентированными дополнительными тренировками.

Докажем влияние методов визуализации на количественные результаты соревновательной деятельности. Изначальное распределение спортсменов по сборным командам производилось с учетом оценки уровня физической подготовленности по результатам сдачи контрольных нормативов по бегу, прыжкам в длину, отжиманиям и метанию гранаты, теста Купера, после чего выбирались спортсмены с максимально

приближенными нормативными характеристиками: для бега на 100 м – в диапазоне 13.1 – 13.5 с; челночного бега 3×10 м – 6.9–7.3 с; прыжков в длину с места – 225–240 см; отжиманий – 28–32 (количество раз от пола); метаний гранаты (700 г) – 25–30 м. По результатам теста Купера, состоящего из 4 заходов для 4 упражнений по 10 повторений каждое (отжимания, прыжки из упора лёжа, поднимания туловища, выпрыгивания из полного седа), выбирались спортсмены с хорошей физической подготовкой, которой соответствует время выполнения 4 минуты. Возраст испытуемых – 20–22 года, что также минимизировало возможные расхождения в итогах состязаний в связи с возрастными различиями уровней физической подготовленности. До начала исследования рассматривались медицинские карты спортсменов на предмет наличия диагнозов или возможных отклонений, способных выступить фактором, усложняющим фиксацию результативности визуализации при прочих равных условиях. Таким образом, уровень начальной подготовки до соревнования условно примем одинаковым для спортсменов трех команд.

Проверка достижения спортсменами первой команды эффективного для успешной визуализации состояния производилась фиксацией ЧСС, АД (со сравнением показателей с данными сразу после двигательной активности для каждого спортсмена), анализом субъективных ощущений и мыслей спортсменов по результатам опроса. У всех участников команды наблюдалось снижение приведенных показателей (таблица 3), что свидетельствует о достижении состояния релаксации и покоя для абсолютного большинства спортсменов, являющегося первой

стадий эффективной визуализации. По данным опроса, на первых занятиях испытуемым удавалось достаточно точное воспроизведение зрительного образа через 30–40 с после начала визуализации, в дальнейшем этот временной интервал снизился до 10–15 с, при этом визуально наблюдалось расслабление мышц, отвлечение от посторонних мыслей и отрешенность от внешних объектов. Были выявлены сложности, связанные с необходимостью концентрации внимания и вовлеченности в процесс, помехи в создании точного зрительного образа, что заметно улучшалось с тренировкой и практически было решено на финальных этапах подготовки с использованием методики визуализации.

Исходя из относительного равенства начального уровня подготовки спортсменов, можно сделать вывод о положительном влиянии именно методов визуализации на координацию, слаженность действий команды, волевые качества (большая уверенность в достижении результата, точность, стрессоустойчивость).

Дальнейшими перспективами развития исследования являются: проверка результативности визуализации в других видах спорта и проведение спектрального и корреляционного анализа компьютерной электроэнцефалографией для подтверждения и уточнения влияния процесса визуализации на работу головного мозга [10].

Результаты исследования свидетельствуют об эффективности методики визуализации наряду с физическими нагрузками в спортивной деятельности, что демонстрируют количественные характеристики проведенных матчей.

### Заключение

Таким образом, в рамках научной статьи была достигнута основная цель и выполнены задачи исследования. Полученные данные позволяют судить о наибольшей слаженности, уверенности в действиях и результативности волейбольной команды, занимавшейся в процессе тренировок визуализацией, что свидетельствует о применимости методики визуализации при подготовке к соревнованиям в вузах. Проведенное исследование может быть использовано при поиске новых

методов подготовки спортсменов в других вузах, а также спортивных организациях.

### Список литературы

1. Бурякова Н.С., Трухачева Л.А. Влияние занятий физической культурой на эмоционально-психологическое состояние // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 87–91.
2. Ларссен Э.Б. Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 210 с.
3. Baum K. The Mental Age: Maximize Your Sports Potential with the Mind-Body Connection. New York: TarcherPerigee, 1999. 192 p.
4. Рестак Р. Поразительная память. Тайны, секреты, факты. Руководство для улучшения работы мозга. М.: Изд-во «АСТ», 2022. 273 с.
5. Кехо Дж. Подсознание может все. Минск: ООО «Попурри», 2014. 140 с.
6. Боженова Н.А., Джумагалиева А.А., Заикина О.А. Использование метода визуализации при подготовке студентов-спортсменов // Международный студенческий научный вестник. Сетевое издание. 2018. № 5. URL: <http://eduherald.ru/article/view?id=18801>
7. Тихонова И.В., Пиллук Н.Н., Жигайлова Л.В. Применение визуализации при формировании и выполнении командных действий (на примере групповой акробатики в парашютном спорте) // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 4. С. 144–147.
8. Загrevский В.И., Загrevский О.И., Иванчиков Н.В. Визуализация техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: Материалы Международной научно-практической конференции. Минск: Белорусский государственный университет, 2018. С. 518–522.
9. Головин В.В., Москвин Н.Г., Саламашкина Н.В. Методы визуализации в карате и других видах спорта // Визуальная коммуникация в социокультурной динамике: Материалы Международной научно-практической конференции. Казань: Казанский федеральный университет, 2015. С. 473–478.
10. Корюкалов Ю.И. Электроэнцефалографические особенности биоэлектрических процессов мозга при визуализации // Человек. Спорт. Медицина. Челябинск: ЮУрГУ, 2005. С. 232–235.

### RESEARCH OF THE INFLUENCE OF VISUALIZATION TECHNIQUES ON THE RESULTS OF STUDENTS' COMPETITIVE ACTIVITIES

*L.A. Trukhacheva, M.A. Vasilyeva, Yu.M. Skorokhodova, A.S. Farenbrukh*

Lipetsk State Technical University

The article discusses the methodological aspect of preparing athletes for competitive activities. The use of visualization during training is proposed. The effectiveness of introducing visualization in preparing students for sports competitions is proven by reviewing scientific research literature on the topic being analyzed, choosing the most rational visualization tech-

nique, followed by using the resulting methodological base when preparing one of the teams to participate in competitions. When comparing the performance of this team with two others, the advantages of the visualization approach compared to standard training processes were identified – significant coherence, team spirit, readiness for an ever-changing game situation, focus on winning and success. In terms of the number of winning matches, the team that used visualization techniques was equal to the team that organized individual training sessions in addition to regularly attending team training sessions. This proves the need to develop a positive type of thinking and competent goal setting in sports activities. The relevance of the study was substantiated, the essence was described and the stages of the visualization process were determined, as well as the main factors influencing the successful development of the technique. The data obtained can be used in the future to organize the training process in other universities and sports institutions.

*Keywords:* visualization; sport; training process; competitions; students; psycho-emotional state; sports psychology.