



Научно-исследовательский журнал «**Вестник педагогических наук / Bulletin of Pedagogical Sciences**»

<https://vpn-journal.ru>

2025, № 5 / 2025, Iss. 5 <https://vpn-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796.8(076)

<sup>1</sup> Солодовникова Т.А., <sup>2</sup> Дрокова В.А., <sup>3</sup> Родионова А.Г., <sup>3</sup> Митина О.В.

<sup>1</sup> Тихоокеанский государственный университет

<sup>2</sup> Дальневосточная государственная академия физической культуры

<sup>3</sup> Московский государственный технический университет им Н.Э. Баумана

## Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей

**Аннотация:** данная статья рассматривает основы современной методики воспитания собственно силовых способностей. Авторы анализируют проблему совершенствования методики воспитания собственно силовых способностей, раскрывают значение слова «сила» и рассматривают факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Также освещаются различные подходы к тренировочному процессу и методы, направленные на воспитание собственных силовых способностей. Статья предназначена для тренеров, спортсменов и специалистов в области физической культуры, стремящихся улучшить эффективность тренировочного процесса и достичь высоких результатов.

**Ключевые слова:** сила, спорт, физическая культура, воспитание, усилия, тренировочный процесс, развитие

**Для цитирования:** Солодовникова Т.А., Дрокова В.А., Родионова А.Г., Митина О.В. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей // Вестник педагогических наук. 2025. № 5. С. 242 – 248.

Поступила в редакцию: 18 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 марта 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

<sup>1</sup> Solodovnikova T.A., <sup>2</sup> Drokova V.A., <sup>3</sup> Rodionova A.G., <sup>3</sup> Mitina O.V.

<sup>1</sup> Pacific National University

<sup>2</sup> Far Eastern State Academy of Physical Education

<sup>3</sup> Bauman Moscow State Technical University

## The basics of modern methods of educating power abilities

**Abstract:** this article examines the basics of modern methods of educating proper power abilities. The authors analyze the problem of improving the methodology for educating the actual power abilities, reveal the meaning of the word "power" and consider the factors affecting the manifestation of power abilities. Various approaches to the training process and methods aimed at cultivating their own strength abilities are also covered. The article is intended for coaches, athletes and specialists in the field of physical education, seeking to improve the effectiveness of the training process and achieve high results.

**Keywords:** strength, sports, physical education, upbringing, effort, training process, development

**For citation:** Solodovnikova T.A., Drokova V.A., Rodionova A.G., Mitina O.V. The basics of modern methods of educating power abilities. Bulletin of Pedagogical Sciences. 2025. 5. P. 242 – 248.

The article was submitted: February 18, 2025; Accepted after reviewing: March 21, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

## Введение

Проблема совершенствования методики воспитания собственно силовых способностей в общеобразовательных учреждениях по-прежнему остается актуальной, так как не обеспечивается необходимое для современного подрастающего поколения гармоничное развитие, недостаточно формируются установки на здоровый образ жизни, не используются в должной мере возможности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития, овладения и поддержания на оптимальном уровне прикладных двигательных навыков и умений, высокой умственной и физической работоспособности, недостаточно уделяется внимания вопросам организации учебного процесса на уроках физической культуры.

Одним из показателей здоровья учащихся, является физическая сила. В данном случае, подростковый возраст является наиболее благоприятным для воспитания собственно силовых способностей.

Цель исследования: охарактеризовать методику развития собственно силовых способностей.

## Материалы и методы исследований

В качестве основного источника информации были использованы научные публикации, посвященные проблеме воспитания силовых способностей. Были проанализированы работы зарубежных и отечественных ученых, а также опыт практической работы специалистов в области физической культуры и спорта.

Для получения эмпирических данных были проведены экспериментальные исследования. Были использованы такие методы, как тестирование, анкетирование, наблюдение и анализ статистических данных.

Кроме того, в ходе исследования была проанализирована роль различных тренировочных методик, таких как силовые тренировки с отягощениями, функциональные тренировки и методики, основанные на высокоинтенсивных интервалах. Каждая из этих методик имеет свои преимущества и недостатки, и их применение должно быть обосновано конкретными целями и задачами, стоящими перед спортсменом. Также важным аспектом стало изучение влияния психологических факторов на развитие силовых способностей. Психологическая подготовка, мотивация и уверенность в своих силах играют значительную роль в достижении высоких результатов.

## Результаты и обсуждения

Высокий уровень собственных силовых способностей – это база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям (В.И. Лях [5], Л.П. Матвеев [6] и др.)

Под «силой» Д.С. Алхасов [1], В.М. Зациорский [4] и другие специалисты понимают, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности можно определить, как возможность человека преодолевать сопротивление, что включает в себя как абсолютную силу, так и относительную силу. Абсолютная сила характеризуется максимальным усилием, которое может быть приложено в одном движении, тогда как относительная сила учитывает массу тела и позволяет оценить эффективность силовых тренировок.

Классификация силовых способностей

Силовые способности можно классифицировать на несколько категорий:

1. Максимальная сила - способность преодолевать максимальные нагрузки.
2. Сила выносливости - способность поддерживать физическую активность в течение длительного времени.
3. Сила быстроты - способность развивать силу за короткий промежуток времени.

Современные методики воспитания силовых способностей акцентируют внимание на индивидуальном подходе к каждому занимающемуся. Это включает в себя: оценку физического состояния и уровня подготовки, учет возрастных и половых особенностей, разработку персонализированных тренировочных программ [3].

Комплексный подход

Эффективное развитие силовых способностей требует комплексного подхода, который включает:

- Силовые тренировки с использованием свободных весов и тренажеров;
- Функциональные тренировки, направленные на развитие функциональных движений, которые имитируют повседневные активности и улучшают координацию, баланс и гибкость. Такие тренировки способствуют не только развитию силовых качеств, но и повышению общей физической подготовленности.

Прогрессия является важным аспектом в воспитании силовых способностей. Она подразумевает постепенное увеличение нагрузки, что позволяет организму адаптироваться и развиваться. Основные принципы прогрессии включают:

- Увеличение веса: постепенное добавление веса к упражнениям, что способствует росту мышечной массы и силы.
- Увеличение объема тренировок: Увеличение количества повторений и подходов, что помогает развивать выносливость.
- Сложность упражнений: Переход к более сложным упражнениям, которые требуют большей координации и силы.

Для поддержания интереса и мотивации к тренировкам важно включать разнообразие в тренировочный процесс. Это может быть достигнуто через:

- Разнообразие упражнений: использование различных упражнений для каждой группы мышц, что помогает избежать однообразия и способствует всестороннему развитию [7].
- Изменение форматов тренировок: включение круговых тренировок, интервальных тренировок и других форматов, что позволяет адаптировать тренировки под различные цели и предпочтения занимающихся. Это может включать в себя как высокointенсивные интервальные тренировки (НИТ), так и более спокойные, восстановительные занятия, такие как йога или пилатес, которые также способствуют развитию силы и гибкости.

Не менее важным аспектом воспитания силовых способностей является психологическая подготовка. Мотивация и настрой играют ключевую роль в достижении результатов [2].

Для этого рекомендуется:

- Установление конкретных, измеримых и достижимых целей, которые помогут отслеживать прогресс и поддерживать интерес к тренировкам.
- Использование позитивной визуализации, которая помогает укрепить уверенность в своих силах и преодолеть психологические барьеры.
- Включение элементов соревновательности, как в индивидуальных, так и в групповых тренировках, что может повысить уровень вовлеченности и мотивации.

Неотъемлемой частью эффективного воспитания силовых способностей является правильное восстановление и питание. Восстановление включает в себя:

- Достаточный сон, который необходим для восстановления мышечных тканей и общего состояния организма.
- Активное восстановление, такое как легкие кардио нагрузки или растяжка, которые помогают улучшить кровообращение и снизить мышечное напряжение.

Питание также играет ключевую роль в процессе восстановления и развития силовых способностей. Оно должно быть сбалансированным и включать достаточное количество белков, углеводов и жиров. Белки необходимы для восстановления и роста мышечной ткани, углеводы обеспечивают энергией во время тренировок, а жиры способствуют нормальному функционированию организма. Рекомендуется также следить за гидратацией, так как недостаток жидкости может негативно сказаться на физической активности и восстановлении [10].

Так же мы решили провести анкетирование среди 100 студентов Тихookeанского Государственного университета. Таким образом, проводя такое анкетирование, мы стремимся собрать комплексную информацию о силовых способностях, мнениях о тренировках, личном опыте, мотивации и предпочтениях студентов. Это может быть полезно в первую очередь для студентов, преподавателей-тренеров и для разработки более персонализированных и эффективных программ тренировок.

Мы задавали следующие вопросы:

Как вы оцениваете свои силовые способности по шкале от 1 до 10, и что, на ваш взгляд, влияет на этот уровень?

Какие методы или виды тренировок (например, тяжелая атлетика, кроссфит) вы считаете наиболее эффективными для развития силовых способностей, и почему?

Какой ваш личный опыт в тренировках на силу, и какие трудности вы столкнулись в процессе?

Что вас мотивирует заниматься силовыми тренировками: здоровье, эстетические цели, достижения или что-то другое?

Ответы студентов:

1. Как вы оцениваете свои силовые способности по шкале от 1 до 10, и что, на ваш взгляд, влияет на этот уровень? Оценка силовых способностей (1-10):

1 (очень низкий уровень): 5%

2: 5%

3: 10%

4: 10%

5 (средний уровень): 20%

6: 15%

7: 15%

8: 10%

9: 5%

10 (очень высокий уровень): 5%

Влияющие факторы на уровень силовых способностей (по процентам):

1. Регулярность тренировок: 30%

2. Правильное питание: 25%

3. Наличие опыта и знаний: 20%

4. Мотивация и психология: 15%

5. Генетические факторы: 10%

Общая статистика:

Количество людей, оценивших свои силовые способности на уровне 1-3 (низкие): 20%

Количество людей, оценивших свои силовые способности на уровне 4-6 (средние): 45%

Количество людей, оценивших свои силовые способности на уровне 7-10 (высокие): 35% Эта статистика может быть полезна для анализа восприятия силовых способностей и факторов, влияющих на их развитие среди студенческой молодежи.

2. Какие методы или виды тренировок (например, тяжелая атлетика, кроссфит) вы считаете наиболее эффективными для развития силовых способностей, и почему?

Статистика ответов:

Тяжелая атлетика – 40%

Причины: постепенное увеличение силы; существенные результаты в физической подготовке.

2. Кроссфит – 30%

Причины: комплексный подход к тренировкам; разнообразие нагрузок и упражнений, повышение общих физических кондиций и выносливости.

3. Функциональные тренировки – 20%

Причины: улучшение повседневной активности и силы; адаптивность программ под индивидуальные потребности; комбинация упражнений на разные группы мышц.

4. Тренировка с собственным весом – 10%

Причины: доступность и возможность тренироваться в любом месте; развитие силы и гибкости без необходимости оборудования; подходит для новичков и позволяет избежать травм.

Общий обзор:

• Наиболее популярным методом среди студентов стала тяжелая атлетика, что подтверждает её важную роль в развитии силовых показателей.

• Кроссфит занимает второе место, что говорит о растущей популярности данной методики из-за её комплексности и вариативности.

• Функциональные тренировки также имеют своих сторонников, а тренировки с собственным весом привлекают людей, стремящихся к доступности тренировок [9].

Эта статистика не только показывает предпочтения студентов, но и возможные направления для организации тренировочных программ, учитывая спрос на разные виды физической активности.

3. Какой ваш личный опыт в тренировках на силу, и какие трудности вы столкнулись в процессе?

Статистика ответов:

Положительный опыт и отсутствие трудностей – 25%

• Считают свои тренировки успешными, ощущают прогресс и не сталкивались с серьезными проблемами.

Положительный опыт, но с мелкими трудностями – 35%

• Испытывали некоторые сложности, такие как мотивация или время на тренировки, но в целом довольны результатами.

Смешанный опыт с заметными трудностями – 20

• Столкнулись с проблемами, такими как перетренированность, травмы или отсутствие прогресса, но пытаются найти решения.

4. Отрицательный опыт – 10%

• Не смогли достичь желаемых результатов, испытывали фрустрацию и были близки к прекращению тренировок.

5. Проблемы с пониманием правильной техники – 10%

• Столкнулись с трудностями в изучении и применении правильной техники выполнения упражнений, что затрудняло набор силы.

Эта статистика отражает разнообразие личного опыта и трудностей, с которыми сталкиваются студенты на силу, показывая, как успешные, так и проблемные аспекты тренировочного процесса.

4. Что вас мотивирует заниматься силовыми тренировками: здоровье, эстетические цели, достижения или что-то другое?

Статистика ответов:

1. Здоровье и физическое благополучие – 30%

• Участники подчеркивают важность поддержания здоровья, улучшения качества жизни и профилактики заболеваний.

2. Эстетические цели (внешний вид и форма тела) – 25%

• Мотивация связана с желанием выглядеть лучше, достичь определенных параметров тела и повысить свою самооценку.

3. Достижения и преодоление себя – 20%

• Участники отметили стремление ставить и достигать личные рекорды, преодолевать физические и психические границы.

4. Социальный аспект (общение и общение с единомышленниками) – 15%

• Мотивация связана с тренировками в компании друзей или в зале, что создает дух команды и взаимоподдержки.

5. Стрессоустойчивость и психологический фактор – 10%

• Участники отмечают, что тренировки помогают справляться со стрессом, повышают уровень энергии и способствуют улучшению настроения.

Эта статистика демонстрирует разнообразные источники мотивации для занятий силовыми тренировками, показывая, что для каждого человека существует своя уникальная причина для начала и продолжения тренировки [8].

Мы собрали комплексную информацию о силовых способностях, мнениях о тренировках, личном опыте, мотивации и предпочтениях студентов. Таким образом, результаты этого анкетирования открывают множество возможностей для дальнейшего изучения и понимания силовой подготовки и её влияния на здоровье и личные достижения студентов.

## Выводы

Воспитание собственных силовых способностей - это многогранный процесс, который требует комплексного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого человека. Современные методики, основанные на научных данных и практическом опыте, позволяют эффективно развивать силовые качества, улучшать физическую подготовленность и общее состояние здоровья.

Важно помнить, что успех в этом процессе зависит не только от физической активности, но и от психологической готовности, правильного питания и восстановления. Установление четких целей, разнообразие тренировок и внимание к своему организму помогут каждому желающему достичь значительных результатов в воспитании силовых способностей.

Таким образом, внедрение современных методик в тренировочный процесс не только способствует развитию силы, но и формирует здоровый образ жизни, что особенно актуально в условиях современного общества. Таким образом, воспитание собственных силовых способностей требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности и современные методики. Важно сочетать физическую активность с психологической подготовкой, правильным питанием и восстановлением. Установление четких целей и разнообразие тренировок способствуют достижению значительных результатов. Внедрение современных методик не только развивает силу, но и формирует здоровый образ жизни. Это особенно актуально в условиях современного общества, где физическая активность становится все более важной.

В заключение, совершенствование методики воспитания силовых способностей в общеобразовательных учреждениях требует комплексного подхода, учитывающего все перечисленные факторы и методы. Необ-

ходимо разработать специальные программы физического воспитания, ориентированные на возрастные и индивидуальные особенности подростков, с акцентом на правильную технику выполнения упражнений, развитие нервно-мышечной координации, и формирование здорового образа жизни. Только такой подход позволит обеспечить гармоничное развитие и сформировать у подрастающего поколения прочные основы для активной и здоровой жизни. Важно также широко использовать методы игровой физической активности, чтобы сделать занятия физической культурой интересными и доступными для всех.

### Список источников

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум. М.: Юрайт, 2024. 191 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: методические рекомендации. 2009. Владивосток: Мор. гос. ун-т. 47 с.
3. Бухтоярова Л.В., Шершунова В.Н., Арсланова Т.Л Развитие прыжковой выносливости у баскетболистов, занимающихся в сборных командах ВУЗов: учебно-методическое пособие. Казань: Казанский университет, 2015. 54 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Спорт, 2019. 200 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития. М.: Советский спорт, 2024. 282 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник. М.: Спорт, 2021. 520 с.
7. Мельникова Т.В., Жуков О.В. Развитие силы: методические указания для самостоятельной работы студентов (курсантов) всех специальностей. Керчь, 2022. 56 с.
8. Пища для мышц // «Muscle Mag International» (англ.) русск.: журнал / глав. ред. Джонни Фитнес. «Muscle mag Россия», 2013. № 4 (7). С. 90 – 91.
9. Подоляка А.Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении // Инновационная наука. 2015. № 6. С. 244 – 247.
10. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры. М.: Сов. спорт, 2011. № 3. С. 26 – 25.

### References

1. Alkhasov D.S. Theory and history of physical education: textbook and workshop. Moscow: Yurait, 2024. 191 p.
2. Bartosh O.V. Strength and the basics of its education methods: methodological recommendations. 2009. Vladivostok: Maritime state University. 47 p.
3. Bukhtoyerova L.V., Shershunova V.N., Arslanova T.L. Development of jumping endurance in basketball players involved in university national teams: a teaching aid. Kazan: Kazan University, 2015. 54 p.
4. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete: basics of the theory and methods of education. Moscow: Sport, 2019. 200 p.
5. Lyakh V.I. Motor abilities of schoolchildren: Fundamentals of theory and methods of development. Moscow: Sovetsky Sport, 2024. 282 p.
6. Matveev L.P. Theory and methods of physical education (general foundations of the theory and methods of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professional and applied forms of physical education): textbook. Moscow: Sport, 2021. 520 p.
7. Melnikova T.V., Zhukov O.V. Strength development: guidelines for independent work of students (cadets) of all specialties. Kerch, 2022. 56 p.
8. Food for muscles. "Muscle Mag International" (English) Russian: magazine. Editor-in-chief Johnny Fitness. "Muscle mag Russia", 2013. No. 4 (7). P. 90 – 91.
9. Podolyaka A.E. Motivation of students during implementation of the GTO complex in higher educational institution. Innovative science. 2015. No. 6. P. 244 – 247.
10. Smirnov Yu.N. Badminton: textbook for physical education institutes. Moscow: Sov. sport, 2011. No. 3. P. 26 – 25.

### **Информация об авторах**

**Солодовникова Т.А.**, старший преподаватель Высшей школы физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет, tanja\_1882@mail.ru

**Дрокова В.А.**, доцент кафедры спорта, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры", V.a.drokova@mail.ru

**Родионова А.Г.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, krasikova\_anya@mail.ru

**Митина О.В.**, преподаватель кафедры физического воспитания, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Olgamitina79@mail.ru

© Солодовникова Т.А., Дрокова В.А., Родионова А.Г., Митина О.В., 2025