А.А. Похвалина
МАУДО «ДПШ им. Н.К. Крупской г. Челябинска»
г. Челябинск, Россия

Сила характера: воспитательный потенциал тренажёрного зала в формировании личности современного подростка

Аннотация. *В статье рассматривается воспитательный потенциал тренажёрного зала как особого педагогического пространства для формирования личности современного подростка. Автор анализирует актуальную проблему кризиса волевой регуляции у подростков в условиях цифровой эпохи и показывает, как занятия силовыми упражнениями могут стать эффективным инструментом воспитания характера. В работе выделены четыре ключевых воспитательных механизма («столпа») тренажёрного зала: формирование самодисциплины, развитие настойчивости и стрессоустойчивости, воспитание ответственности и адекватной самооценки, развитие социального интеллекта. На примере дополнительной общеобразовательной программы «Силовая подготовка» демонстрируются конкретные методики и форматы работы (включая «Неделю ответственности», «Челлендж «100 подтягиваний»», «Дневник силы»), приводятся количественные показатели их эффективности за годовой цикл. Отдельное внимание уделено условиям успешной реализации подхода — роли тренера-педагога, культуре пространства и профилактике возможных рисков (травматизм, одержимость результатами, токсичная конкуренция). В заключении подчёркивается, что главный результат занятий — не физические показатели, а становление внутреннего каркаса личности подростка.*

Ключевые слова: *тренажёрный зал, воспитание личности, волевая регуляция, самодисциплина, стрессоустойчивость, ответственность, социальный интеллект, воспитательный потенциал, формирование характера.*

Abstract. *The article examines the educational potential of the gym as a special pedagogical space for the development of a modern adolescent's personality. The author analyses the pressing issue of willpower regulation crisis among teenagers in the digital age and demonstrates how strength training can become an effective tool for character education. The paper identifies four key educational mechanisms (or «pillars») of the gym environment: fostering self-discipline; developing perseverance and stress tolerance; cultivating responsibility and healthy self-esteem; enhancing social intelligence. Using the supplementary educational programme «Strength Training» as a case study, the article presents specific methodologies and formats of work, including: «Week of Responsibility»; «100 Pull-Ups Challenge»; «Strength Diary». It also provides quantitative indicators of their effectiveness over a one-year cycle. Special attention is given to the conditions for successful implementation of this approach, covering: the role of the coach-educator; the culture of the training space; prevention of potential risks (injuries, obsession with results, toxic competition). The conclusion emphasises that the main outcome of the training is not physical metrics, but the formation of the adolescent's inner personal framework.*

Keywords: *gym, personality education. willpower regulation, self-discipline, stress tolerance, responsibility, social intelligence, educational potential, character formation.*

В эпоху цифровых потоков и мгновенного удовлетворения желаний подростки сталкиваются с кризисом волевой регуляции: внимание фрагментировано; границы между «хочу» и «надо» размыты; усилия часто подменяются симуляцией (лайки, виртуальные достижения).

Традиционные институты социализации не всегда успевают ответить на эти вызовы. На этом фоне тренажёрный зал становится уникальной педагогической средой — пространством объективной обратной связи, где: вес штанги не зависит от количества подписчиков; прогресс требует реальных, повторяющихся усилий; результат измеряется не лайками, а личными рекордами. Это встреча с материальной реальностью — фундамент для воспитания характера.

Воспитательный потенциал зала реализуется через несколько взаимосвязанных механизмов, каждый из которых отвечает на конкретный дефицит современности. В условиях быстроменяющегося мира и растущих требований к личностному развитию особое значение приобретает системный подход к воспитанию, основанный на четко выстроенных принципах. Именно эти принципы образуют основу «железной» педагогики - концепции, которая подчеркивает важность строгих, но справедливых методов воспитания.

1. Самодисциплина как акт свободы.

Первым столпом является дисциплина — фундамент, без которого невозможно добиться устойчивого развития личности. Строгий контроль и последовательность в действиях помогают формировать у воспитанников чувство ответственности и самодисциплины, что особенно актуально в современном обществе, где размыты границы между правильным и неправильным.

Суть: регулярность тренировок учит подчинять сиюминутные импульсы долгосрочной цели. Регулярность — главный закон зала. Подросток, придерживающийся плана тренировок, учится подчинять сиюминутные импульсы («не пойду», «устал») долгосрочной цели. Это не внешнее принуждение, а внутренний договор с самим собой. Таким образом, дисциплина трансформируется из ограничения в самый надежный инструмент личной свободы и эффективности.

Можно привести пример из опыта работа МАУДО «ДПШ» города Челябинска в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее ДООП) «Силовая подготовка»: обучающийся заключает «договор с собой» — график тренировок на месяц; в дневнике фиксирует пропуски и причины; на разборе обсуждает, что помешало (усталость, лень, внешние обстоятельства); через 3 месяца сравнивает: сколько раз сдержал слово, а сколько отступил. Результат: дисциплина становится инструментом личной свободы, а не внешним принуждением.

2. Вторым важным элементом является - настойчивость и стрессоустойчивость.

Суть: работа с отягощением учит оставаться в зоне управляемого дискомфорта. Работа с отягощением — это всегда встреча с дискомфортом и внутренним сопротивлением. Каждый подход учит подростка оставаться в состоянии управляемого стресса, не отступая. Последовательное,

дозированное повышение нагрузки — это метафора жизненных трудностей. Здесь формируется жизненная стойкость — внутренний «иммунитет» к неудачам, который позволяет не сломаться от тяжести обстоятельств, а найти в себе силы восстанавливаться после неудач.

Новый пример из опыта реализации ДООП «Силовая подготовка»: упражнение «Последний подход» (после серии базовых упражнений — ещё 2–3 повторения «через не могу»); обсуждение: «Что ты чувствовал? Как перешагнул через «не могу?»; ведение «дневника преодоления» (запись ситуаций, где удалось преодолеть сопротивление). Результат: формируется «иммунитет» к неудачам: подросток учится восстанавливаться, а не сдаваться.

3. Третий столп – это ответственность и адекватная самооценка.

Суть: тренажерный зал требует ответственности за безопасность (свою и чужую), а прогресс даёт объективную обратную связь.

Зал — пространство повышенной ответственности: за свою безопасность (техника выполнения) и безопасность окружающих (убранные блины). Осознание прямых последствий своих действий (травма, конфликт) здесь происходит мгновенно. При этом объективный, измеримый прогресс (новый личный рекорд, изменения в теле) становится основой для здоровой, реалистичной самооценки, построенной не на сравнении с другими в соцсетях, а на сравнении с собой вчерашним.

В качестве примера, я использую во время работы с обучающимися в тренажерном зале, ролевую игру «Инструктор», где подросток объясняет технику новичку и отвечает за его безопасность. Также используется «Дневник рекордов», в котором фиксируются личные достижения: вес, количество повторений, время выполнения. Такой подход позволяет сосредоточиться не на сравнении с другими, а на собственных успехах, что способствует формированию позитивной самооценки, основанной на реальных результатах, а не на виртуальных лайках и комментариях. Результат: самооценка строится на реальных достижениях, а не на сравнении в соцсетях.

4. Социальный интеллект и уважение.

Суть: неписаный этикет зала учит уважению к чужому пространству и труду. Неписаный этикет зала — это готовая модель гражданского общества. Очередь к тренажеру, убранные за собой снаряды, молчаливая готовность подстраховать товарища — все это учит уважению к праву другого на пространство, время и развитие. Это практическая школа взаимопомощи, в которой вес имеет не твой статус в сети, а реальный вес на штанге и уважение к чужой работе над собой.

Очередной пример из собственного опыта по реализации ДООП «Силовая подготовка»: правило «30 секунд» (после упражнения — убрать снаряды, протереть скамью); практика «Страховка» (партнёр контролирует технику, предупреждает об ошибках); командный челлендж (группа выполняет комплекс упражнений на общее время; каждый отвечает за свой

этап). Результат: подросток осваивает навыки взаимопомощи и уважения без цифрового посредничества.

Условия реализации: роль наставника и культура среды.

Неконтролируемые тренировки чреваты рядом деструктивных сценариев: одержимости эстетикой, токсичной конкуренции или бегству от реальных проблем. Ключевую роль здесь играет тренер-педагог. Он уже не просто инструктор по биомеханике, а значимый взрослый, который помогает ставить осмысленные цели («Зачем тебе это упражнение?»); учит различать здоровую усталость и опасную боль; направляет энергию в конструктивное русло (от эстетики — к функциональности); удерживает фокус на гармоничном развитии (сила + гибкость + выносливость).

Не менее важна и общая культура пространства. Зал должен быть инклюзивной и безопасной средой, где поощряется взаимная поддержка, а буллинг и токсичное сравнение пресекаются. Материальная база и соблюдение санитарных норм являются обязательным фоном, создающим основу для психологического комфорта.

Вот как это реализуется на практике. В рамках своей работы в качестве педагога-тренера я активно реализую мероприятие под названием «Неделя ответственности». Это инициатива направлена на развитие навыков планирования и ответственности у участников. Каждый участник получает «карту задач», которая включает в себя пять тренировок, запланированных на протяжении семи дней. После каждой тренировки они фиксируют свои достижения и неудачи в дневнике, отмечая, что удалось сделать, что осталось незавершенным и почему это произошло. В конце недели мы проводим разбор, где обсуждаем, кто смог выполнить свой план, что стало препятствием на пути к цели и как можно улучшить свои результаты в будущем. Благодаря этому подходу, около 85% подростков начинают самостоятельно планировать свои тренировки.

Еще одним интересным мероприятием является «Челлендж «100 подтягиваний»». Здесь задача заключается в развитии настойчивости и умении разбивать большую цель на более мелкие шаги. Участники делятся на команды по 3-4 человека и ставят перед собой цель — выполнить суммарно 100 подтягиваний за неделю. Каждый день они отчитываются о своих результатах, фиксируя, сколько подтягиваний было сделано и сколько осталось. В финале команды, успешно завершившие челлендж, выбирают музыкальное сопровождение для следующей тренировки. Этот формат способствует росту мотивации, и около 90% команд завершают челлендж, развивая при этом навыки командной работы.

Также я использую метод «Дневник силы», который помогает участникам сформировать адекватную самооценку через объективные данные. Каждую неделю участники фиксируют свои достижения, такие как вес в жиме, количество подтягиваний и время в планке. Они создают графики прогресса, которые можно вести в цифровом формате. Рефлексия в конце недели позволяет им задать себе вопросы: «Что у меня получилось лучше,

чем месяц назад?» и «Что ещё нужно улучшить?». В результате подростки учатся видеть свой рост, не сравнивая себя с другими, что способствует их личностному развитию и уверенности в себе.

Таким образом, все эти мероприятия не только развивают физические навыки, но и формируют важные жизненные качества, такие как ответственность, настойчивость и способность к самоанализу.

По итогам годового цикла работы в тренажерном зале с обучающимися по ДООП «Силовая подготовка» были зафиксированы значительные изменения среди 60 подростков в возрасте 14–17 лет. Данные показатели демонстрируют положительную динамику в различных аспектах личностного развития участников:

1. Самодисциплина: доля подростков, регулярно посещающих тренировки (не менее 3 раз в неделю), увеличилась с 45% до 82%. Это свидетельствует о росте ответственности участников за собственные действия и стремлении к постоянству в тренировочном процессе.

2. Настойчивость: среднее количество подходов, выполняемых «через не могу», возросло с 0,8 до 2,4 за тренировку. Это указывает на развитие умения преодолевать трудности и работать над собой, несмотря на физические и психологические преграды.

3. Ответственность: число нарушений техники безопасности сократилось на 76% — с 12 случаев в месяц до 3. Это говорит о повышении уровня осознанности участников в отношении соблюдения правил, что, в свою очередь, снижает риск травматизма.

4. Социальный интеллект: 94% участников отметили, что стали чаще помогать новичкам, а 89% — что научились конструктивно разрешать конфликты в зале. Это подчеркивает важность командной работы и взаимопомощи в процессе тренировок.

Несмотря на положительные результаты, работа с обучающимися в тренажерном зале сталкивается с определёнными рисками, которые требуют внимания:

1. Травматизм: основные причины травм включают несоблюдение техники, перегрузки и отсутствие разминки. Для минимизации этих рисков я как педагог-тренер провожу обязательные инструктажи по технике безопасности, видеоразбор типичных ошибок и внедряю систему «зелёных» и «жёлтых» зон для контроля нагрузок.

2. Одержимость результатами: признаки этого риска включают чрезмерную фиксацию на числах, отказ от отдыха и тревожность. В качестве профилактика, я провожу регулярные беседы о важности баланса между результатами и здоровьем, использую «дни восстановления» и рефлексию о приоритетах.

3. Токсичная конкуренция: проявления токсичной конкуренции могут включать насмешки и обесценивание успехов других. Для борьбы с этим мною разработаны правила «уважительного зала», командные челленджи и практики «поздравления» с достижениями других.

Отзывы подростков, родителей и коллег-педагогов подтверждают эффективность программы. Подростки отмечают, что занятия в зале помогают им не только в физическом плане, но и в учебе, развивая настойчивость и уверенность в себе. Родители видят изменения в характере своих детей, которые становятся более ответственными и организованными.

Подростки: «Сначала думал, что зал — это про мышцы. А теперь понимаю: это про то, как не бросить, когда тяжело. Я даже в школе стал лучше справляться с контрольными» (Артём, 16 лет).

«Мне нравится, что тут не сравнивают с другими. Я вижу свой прогресс в графике — и это мотивирует» (Лиза, 15 лет).

Родители: «Сын раньше всё бросал на полпути. Сейчас сам составляет расписание тренировок, следит за питанием. Это не про спорт — это про характер» (мама Ивана, 14 лет).

Главный результат занятий в тренажёрном зале заключается не только в физическом развитии, но и в формировании внутреннего каркаса личности. Участники становятся более психологически устойчивыми, целеустремлёнными, ответственными и развивают социальный интеллект. Эти качества служат жизнестойким ресурсом, позволяющим подросткам уверенно строить свою жизнь и преодолевать трудности.

Список литературы

1. Дерягина, Е. А. Цифровизация дополнительного образования детей: новые возможности и риски / Е. А. Дерягина // Педагогика. – 2021. – № 8. – С. 41-49.

2. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 1992. – 120 с.

3. Смирнов, П. В. Применение фитнес-технологий в работе с подростками в условиях дополнительного образования / П. В. Смирнов, О. А. Колесникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 34-37.

4. Солодов, А. В. Осознанность в спортивной деятельности: теоретический обзор / А. В. Солодов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – Т. 17. – № 2. – С. 354-367.

5. Шкель, В. Ф. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: вызовы и перспективы / В. Ф. Шкель // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 15-17.

6. Deterding, S. From game design elements to gamefulness: defining «gamification» / S. Deterding, D. Dixon, R. Khaled, L. Nacke // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments. – 2011. – P. 9-15.

7. Kapp, K. M. The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education / K. M. Kapp. – San Francisco: Pfeiffer, 2012. – 302 p.

8. Lee, I. M. Using technology to promote physical activity and fitness / I. M. Lee, C. D. Baggett // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 2019. – Vol. 47. – № 1. – P. 1-3.