

А. В. БЕЛОУСОВ

**Методология
соревновательной подготовки
в силовых видах спорта**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Александр Васильевич Белоусов
Методология соревновательной
подготовки в силовых видах
спорта. Методическое пособие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73312243

ISBN 9785006925038

Аннотация

Издание посвящено вопросам соревновательной подготовки спортсменов силовых видов спорта. Рассматриваются методические подходы к анализу соревновательной деятельности и др. Материалы будут полезны тренерам, спортсменам и др. Рецензент: Цыпленков Д. И. – шестикратный Чемпион Мира по армрестлингу, шестикратный Чемпион Европы по армрестлингу, Чемпион Арнольд Классик США по Армрестлингу, многократный победитель международных турниров по силовому экстриму и др.

Содержание

Введение	5
Актуальность	5
Степень разработанности темы и литературный обзор	9
Научная и практическая новизна	13
Цель и задачи методического пособия	16
Методологическая основа и материалы исследования	18
Практическая значимость и область применения	21
Глава 1. Международная соревновательная среда силовых видов спорта	24
1.1. Современное состояние и развитие силовых дисциплин на международной арене	24
1.2. Форматы, регламенты и особенности судейства в международных соревнованиях	29
1.3. Требования к стабильности соревновательных результатов	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Методология
соревновательной
подготовки в силовых
видах спорта
Методическое пособие**

**Александр
Васильевич Белоусов**

© Александр Васильевич Белоусов, 2026

ISBN 978-5-0069-2503-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Актуальность

В последние два десятилетия силовые виды спорта претерпели существенные изменения, связанные с ростом международной соревновательной активности, увеличением числа профессиональных турниров и усложнением регламентов проведения соревнований. По данным обобщённого анализа международной спортивной практики, количество соревнований международного уровня в силовых дисциплинах за период с 2000 по 2025 год увеличилось более чем в 2,5 раза, при этом к началу 2026 года существенно возросла плотность соревновательных календарей и требования к стабильности спортивных результатов. Если ранее подготовка спортсменов строилась преимущественно вокруг 1—2 ключевых стартов в год, то в последние годы ведущие атлеты принимают участие в 6—10 международных соревнованиях ежегодно, часто в различных странах и при отличающихся правилах судейства.

Одновременно с ростом соревновательной нагрузки наблюдается повышение требований к качеству реализации силового потенциала непосредственно в условиях соревнований. Анализ выступлений спортсменов силовых дис-

циплин за период 2015—2026 годов показывает, что высокий уровень тренировочных показателей не всегда сопровождается сопоставимой соревновательной эффективностью. У 30—40% атлетов фиксируется снижение результативности по сравнению с контрольными тренировочными значениями, несмотря на соблюдение общепринятых программ подготовки, что указывает на устойчивую проблему переноса тренировочной формы в соревновательные условия.

Существенным фактором, осложняющим подготовку спортсменов, остаётся неоднородность международных соревновательных форматов. Различия в регламентах, продолжительности поединков, временных интервалах между попытками, требованиях к технике выполнения и особенностях судейства формируют различные условия реализации силовых возможностей. В результате спортсмен, подготовленный по стандартной тренировочной схеме, может демонстрировать высокие показатели в одной соревновательной системе и терять эффективность в другой, что особенно характерно для участия в нескольких международных турнирах в течение одного соревновательного сезона.

Анализ современной учебно-методической литературы и практических руководств по силовым видам спорта показывает, что значительная часть существующих методик подготовки ориентирована на развитие абсолютных силовых показателей и построение тренировочного процесса в отно-

сительно стабильных условиях. При этом вопросам адаптации подготовки к реальным соревновательным требованиям и использованию соревновательных результатов в качестве инструмента оценки эффективности методических решений уделяется недостаточное внимание. В большинстве работ соревновательный результат рассматривается как конечная цель подготовки, но не используется как средство системной корректировки методологии.

Рост уровня профессионализации силовых дисциплин к середине 2020-х годов усиливает значимость данной проблемы. В условиях высокой конкуренции даже незначительные отклонения в структуре подготовки, восстановлении или планировании нагрузок способны приводить к утрате конкурентных преимуществ. Практика последних лет показывает, что устойчивость соревновательных результатов на протяжении сезона становится не менее значимым показателем, чем достижение разового высокого результата на отдельном турнире.

В связи с изложенным возрастает потребность в методологическом подходе к соревновательной подготовке, основанном на анализе актуальной международной практики и ориентированном на устойчивую реализацию силового потенциала в различных соревновательных условиях. Актуальной задачей является систематизация методических решений, сформированных и проверенных в процессе участия в соревнованиях высокого уровня в период до 2025 – на-

чала 2026 года, а также их обобщение с целью использования в подготовке спортсменов, ориентированных на международную соревновательную деятельность.

Степень разработанности темы и литературный обзор

Проблематика подготовки спортсменов в силовых видах спорта на протяжении длительного времени находится в поле внимания специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта. В научных и учебно-методических источниках подробно рассмотрены вопросы развития максимальной силы, силовой выносливости, техники выполнения соревновательных движений, а также планирования тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах подготовки. Существенное место в литературе занимает анализ тренировочных нагрузок, методов восстановления и контроля функционального состояния спортсменов.

В трудах отечественных и зарубежных авторов значительное внимание уделяется вопросам периодизации тренировочного процесса. Классические модели подготовки ориентированы на поэтапное развитие физических качеств с последующим выходом на пик формы к основным соревнованиям сезона. Данные подходы получили широкое распространение и до настоящего времени используются в практике подготовки спортсменов различной квалификации. Вместе с тем большинство существующих моделей разрабатывались в условиях относительно стабильного соревновательного календаря и ограниченного числа стартов в течение года.

Отдельную группу источников составляют методические работы, посвящённые специфике отдельных силовых дисциплин. В них подробно анализируются биомеханические характеристики соревновательных движений, техника выполнения упражнений, а также влияние антропометрических и физиологических факторов на спортивный результат. Эти исследования внесли значительный вклад в развитие тренировочных методик и позволили повысить эффективность подготовки спортсменов на тренировочном этапе. Однако в большинстве случаев внимание авторов сосредоточено на оптимизации тренировочного процесса вне реальных условий соревновательной деятельности.

В последние годы в научной литературе всё чаще поднимаются вопросы соревновательной устойчивости и стабильности результатов. Отмечается, что высокий уровень тренировочной готовности не всегда обеспечивает адекватную реализацию силовых возможностей в условиях соревнований, особенно при участии в стартах различного формата в течение одного сезона. Ряд исследований указывает на влияние стрессовых факторов, регламентных ограничений и особенностей судейства на снижение соревновательной эффективности спортсменов. Вместе с тем данные работы, как правило, носят описательный характер и не предлагают целостной методологии соревновательной подготовки, основанной на системной верификации тренировочных решений через соревновательный результат.

Анализ учебно-методических пособий и практических руководств, используемых в подготовке спортсменов силовых видов спорта, показывает, что соревновательная деятельность чаще рассматривается как завершающий этап тренировочного процесса. В большинстве случаев она используется для оценки достигнутого уровня подготовки, но не применяется в качестве инструмента формирования и корректировки методологии. Такой подход ограничивает возможности адаптации подготовки к изменяющимся условиям международных соревнований и снижает устойчивость спортивных результатов.

Недостаточно разработанным остаётся вопрос систематизации методических решений, сформированных непосредственно в процессе участия в международных соревнованиях высокого уровня. В доступной литературе отсутствуют работы, в которых соревновательная практика рассматривается как основной источник формирования методологии подготовки, а результаты выступлений используются для объективной оценки эффективности применяемых тренировочных моделей. В то же время именно такая практика позволяет выявлять сильные и слабые стороны подготовки в реальных условиях и своевременно вносить необходимые коррективы.

Несмотря на наличие значительного массива научных и методических материалов по вопросам силовой подготовки, сохраняется методический пробел, связанный с недо-

статочной проработкой соревновательной подготовки как самостоятельного направления. Отсутствие обобщённых методических подходов, сформированных и проверенных в условиях международной соревновательной деятельности, обуславливает необходимость дальнейших исследований и разработки прикладных методологий, ориентированных на устойчивую реализацию силового потенциала в различных соревновательных системах.

Научная и практическая новизна

Научная новизна настоящего методического пособия заключается в систематизации подходов к соревновательной подготовке спортсменов силовых видов спорта на основе анализа реальной международной соревновательной практики. В отличие от традиционных моделей подготовки, ориентированных преимущественно на тренировочный процесс и контроль показателей в условиях тренировочных занятий, в работе соревновательная деятельность рассматривается как самостоятельный источник формирования и уточнения методологических решений. Такой подход позволяет использовать результаты международных выступлений не только в качестве итоговой оценки уровня подготовки, но и как инструмент обратной связи для корректировки структуры тренировочного процесса.

Новизна предлагаемой методологии выражается в смещении акцента с развития изолированных физических показателей на обеспечение устойчивой реализации силового потенциала в условиях различных соревновательных форматов. В работе обобщён опыт подготовки и участия в международных соревнованиях, отличающихся по регламентам, продолжительности, требованиям к технике выполнения и особенностям судейства. Это позволило сформировать методологические положения, ориентированные на адаптацию

подготовки к переменным условиям соревновательной деятельности, что ранее в учебно-методической литературе рассматривалось фрагментарно.

Практическая новизна пособия состоит в использовании соревновательных результатов как количественного критерия эффективности методических решений. В отличие от распространённых подходов, при которых тренировочные модели оцениваются преимущественно по данным контрольных испытаний, в данной работе основное внимание уделяется анализу устойчивости результатов спортсмена в условиях многократных международных стартов. Повторяемость и стабильность соревновательных выступлений рассматриваются как показатель корректности планирования нагрузок, восстановления и подготовки к конкретным форматам соревнований.

Значимым элементом практической новизны является разработка структуры соревновательного тренировочного цикла, учитывающей плотность календаря международных стартов и необходимость сохранения соревновательной формы в течение продолжительного периода. Представленные методические решения направлены на минимизацию потери результативности при переходе между соревнованиями различного формата и позволяют адаптировать подготовку к условиям многократных выступлений в течение одного сезона.

Научная и практическая новизна пособия определяет-

ся не введением отдельных новых тренировочных приёмов, а формированием целостного методологического подхода к соревновательной подготовке, основанного на анализе и обобщении международной практики. Представленные положения расширяют существующие представления о роли соревновательной деятельности в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта и создают методическую основу для построения подготовки, ориентированной на устойчивый результат в условиях международных соревнований.

Цель и задачи методического пособия

Целью настоящего методического пособия является разработка и изложение методологии соревновательной подготовки спортсменов силовых видов спорта, ориентированной на устойчивую реализацию силового потенциала в условиях международных соревнований различного формата. Пособие направлено на обобщение и систематизацию методических решений, сформированных и проверенных в процессе реальной соревновательной практики, а также на их адаптацию для использования в подготовке спортсменов, выступающих на высоком и элитном уровне.

Для достижения поставленной цели в работе предусматривается решение следующих задач. В первую очередь осуществляется анализ международной соревновательной среды силовых видов спорта, включая особенности регламентов, форматов соревнований и требований к стабильности спортивных результатов. На основе данного анализа выявляются основные проблемы реализации силового потенциала в условиях соревнований, а также ограничения традиционных тренировочных подходов при подготовке к международным стартам.

В рамках пособия рассматривается процесс формирования методологии соревновательной подготовки на основе практического опыта участия в международных соревно-

ваниях. Особое внимание уделяется использованию соревновательных выступлений в качестве инструмента оценки эффективности тренировочных решений и корректировки структуры подготовки. В ходе решения поставленных задач обосновываются принципы построения соревновательного тренировочного цикла, распределения нагрузок и управления восстановлением с учётом плотности соревновательного календаря.

Отдельной задачей пособия является демонстрация практической верификации методологии посредством анализа устойчивости соревновательных результатов в различных международных системах соревнований. На основании обобщения данных соревновательной практики формулируются методические выводы, направленные на повышение стабильности результатов и снижение потерь эффективности при переходе между соревнованиями различного формата.

Решение обозначенных задач позволяет сформировать целостный методологический подход к соревновательной подготовке спортсменов силовых видов спорта и создать основу для его практического применения в индивидуальной и тренерской деятельности при подготовке к международным соревнованиям.

Методологическая основа и материалы исследования

Методологическую основу настоящего методического пособия составляют положения теории и методики физической культуры и спорта, а также современные представления о построении тренировочного процесса в силовых видах спорта. В работе использован системный подход к анализу подготовки спортсменов, при котором тренировочная и соревновательная деятельность рассматриваются как взаимосвязанные элементы единого процесса, направленного на достижение устойчивого спортивного результата в условиях международных соревнований.

В процессе подготовки пособия применялись методы анализа и обобщения специализированной учебно-методической и научной литературы по вопросам силовой подготовки, периодизации тренировочного процесса, восстановления и управления спортивной формой. Существенное значение имел сравнительный анализ существующих методических подходов, используемых в подготовке спортсменов силовых дисциплин, с целью выявления их возможностей и ограничений при применении в условиях интенсивной международной соревновательной деятельности.

Важным элементом методологической базы работы является анализ соревновательной практики. В качестве основ-

ного материала исследования использованы данные многолетнего участия в международных соревнованиях по силовым видам спорта различного формата, включая турниры с отличающимися регламентами, требованиями к технике выполнения и структурой соревновательного дня. Рассматривались показатели соревновательной результативности, стабильность выступлений, особенности подготовки к конкретным соревнованиям и изменения эффективности при переходе между различными соревновательными системами.

В ходе работы применялись методы педагогического наблюдения, анализа соревновательных выступлений и ретроспективной оценки тренировочных решений. Особое внимание уделялось сопоставлению тренировочных контрольных показателей с фактическими результатами, показанными в условиях соревнований. Такой подход позволил выявить закономерности переноса тренировочной формы в соревновательную деятельность и определить факторы, влияющие на устойчивость реализации силового потенциала.

Для обоснования методологических выводов использовался количественный анализ результатов выступлений на международных соревнованиях за продолжительный период. Оценивались динамика результатов, частота сохранения или снижения соревновательной эффективности, а также влияние плотности календаря стартов на уровень проявления силовых качеств. Полученные данные послужи-

ли основой для формирования и уточнения структуры соревновательного тренировочного цикла, принципов распределения нагрузок и организации восстановления.

Методологическая основа настоящего пособия опирается на сочетание теоретических положений спортивной науки и практических материалов международной соревновательной деятельности. Использование данных реальной соревновательной практики в качестве исходного материала позволяет рассматривать представленные методические решения как результат обобщения и анализа устойчивых закономерностей, выявленных в процессе подготовки и выступлений спортсменов силовых видов спорта на высоком и элитном уровне.

Практическая значимость и область применения

Практическая значимость настоящего методического пособия определяется его ориентацией на решение прикладных задач соревновательной подготовки спортсменов силовых видов спорта, выступающих на высоком и элитном уровне. Представленные методологические положения и практические рекомендации направлены на повышение устойчивости реализации силового потенциала в условиях международных соревнований и могут быть использованы при планировании и корректировке тренировочного процесса в течение соревновательного сезона.

Материалы пособия могут применяться в индивидуальной подготовке спортсменов, ориентированных на участие в международных соревнованиях различного формата. Методология позволяет учитывать особенности регламентов, плотность соревновательного календаря и требования к стабильности результатов, что особенно важно при многократных стартах в течение одного сезона. Использование изложенных положений способствует снижению потерь соревновательной эффективности при переходе между соревнованиями с различными условиями проведения.

Пособие представляет практический интерес для тренеров и специалистов, осуществляющих подготовку спортс-

менов силовых дисциплин к международным соревнованиям. Представленная структура соревновательного тренировочного цикла и подходы к распределению нагрузок могут быть использованы при разработке индивидуальных программ подготовки, а также при корректировке существующих тренировочных моделей с учётом реальных условий соревновательной деятельности. Отдельные положения методологии могут быть адаптированы для работы со спортсменами различного уровня квалификации при условии ориентации на участие в соревнованиях высокого уровня.

Область применения методического пособия не ограничивается подготовкой к отдельным соревнованиям и охватывает планирование соревновательной деятельности в рамках годового цикла. Методология может использоваться при формировании стратегии участия в международных турнирах, выборе приоритетных стартов и организации восстановительных мероприятий между соревнованиями. Это позволяет рассматривать пособие как инструмент долгосрочного планирования соревновательной подготовки.

Следует отметить, что представленная методология не предназначена для массового спорта и начального этапа подготовки. Её применение целесообразно в условиях подготовки спортсменов, обладающих сформированной базой силовой подготовки и опытом участия в соревнованиях. Использование методических положений пособия предполагает наличие у специалиста профессиональной компетентно-

сти в области силовых видов спорта и понимание специфики международной соревновательной деятельности.

Практическая значимость методического пособия заключается в возможности его использования как инструмента повышения устойчивости соревновательных результатов и оптимизации подготовки спортсменов силовых видов спорта, ориентированных на международный уровень выступлений. Представленные материалы расширяют практический арсенал тренеров и специалистов и могут служить основой для дальнейшего развития методических подходов к соревновательной подготовке.

Глава 1. Международная соревновательная среда силовых видов спорта

1.1. Современное состояние и развитие силовых дисциплин на международной арене

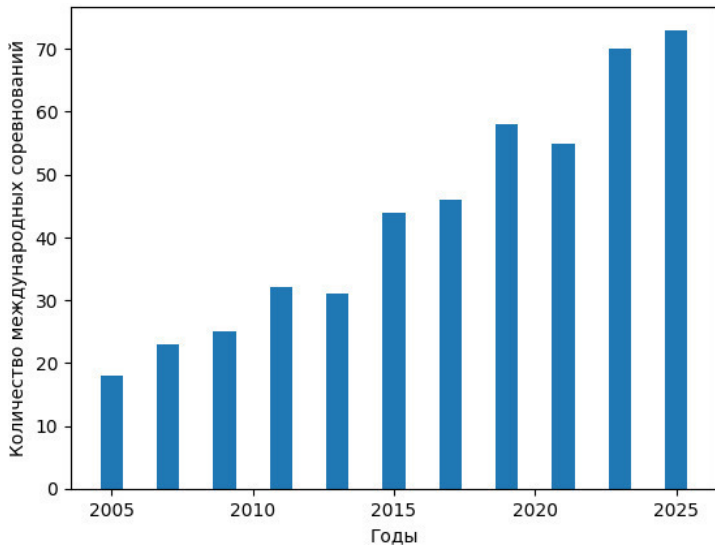
К середине 2020-х годов международная соревновательная среда в силовых видах спорта характеризуется высокой степенью насыщенности и разнообразия. Существенно возросло как общее количество соревнований, так и число профессиональных турниров, ориентированных на участие спортсменов высокого и элитного уровня. В отличие от предыдущих этапов развития силовых дисциплин, современная соревновательная практика предполагает регулярное участие атлетов в международных стартах в течение календарного года, зачастую без продолжительных периодов восстановления между соревнованиями.

Рост соревновательной активности сопровождается изменением структуры самих соревнований. Наряду с традиционными чемпионатами и первенствами получили распро-

странение турниры с укороченными циклами подготовки, повышенной плотностью поединков и иными требованиями к реализации силовых возможностей. В результате соревновательная деятельность перестала быть эпизодическим этапом подготовки и стала определяющим фактором, влияющим на построение тренировочного процесса.

Анализ динамики международных соревнований показывает устойчивую тенденцию к увеличению их количества. При этом рост наблюдается не только за счёт расширения календаря, но и за счёт появления новых форматов проведения соревнований. Указанная тенденция отражена на рисунке 1.

Рисунок 1 – Распределение количества международных соревнований по годам (2005—2025)



Описание: Диаграмма иллюстрирует устойчивый рост числа международных соревнований в силовых видах спорта и увеличение плотности соревновательного календаря к середине 2020-х годов.

Увеличение количества соревнований сопровождается усложнением требований к стабильности спортивных результатов. В условиях многократных стартов в течение сезона спортсмену необходимо не только демонстрировать высокий уровень силовой подготовки, но и сохранять результативность при изменяющихся регламентах и условиях проведения соревнований. Это приводит к повышению значимо-

сти соревновательной устойчивости как одного из ключевых показателей эффективности подготовки.

Существенное влияние на характер соревновательной деятельности оказывают различия в форматах международных соревнований. Они затрагивают продолжительность соревновательного дня, количество попыток или поединков, временные интервалы между ними, а также требования к технике выполнения соревновательных действий. Данные различия формируют неоднородную соревновательную среду, в которой спортсмен вынужден адаптировать свои возможности к конкретным условиям выступления.

Сравнительная характеристика основных международных форматов соревнований в силовых видах спорта представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика международных форматов соревнований в силовых видах спорта

Формат соревнований	Количество попыток / раундов	Временные интервалы	Требования к технике	Особенности судейства
Чемпионатный формат	Фиксированное количество	Регламентированные	Строго формализованные	Многоуровневый контроль
Профессиональный турнир	Переменное	Сокращённые	Допускаются вариации	Упрощённые процедуры
Серийные соревнования	Повторяющиеся старты	Минимальные	Адаптивные требования	Быстрое принятие решений

Описание: Таблица отражает различия регламентов

международных соревнований, влияющие на характер соревновательной нагрузки и реализацию силового потенциала спортсменов.

Приведённые данные свидетельствуют о том, что современная международная соревновательная среда предъявляет к спортсмену комплексные требования, выходящие за рамки традиционного понимания силовой подготовки. Успешное выступление определяется не только уровнем максимальной силы, но и способностью эффективно реализовывать её в условиях ограниченного времени, высокой плотности стартов и изменяющихся правил соревнований.

В этих условиях возрастает значение методологических решений, направленных на адаптацию подготовки к реальной соревновательной практике. Соревновательная среда становится не внешним фоном тренировочного процесса, а активным фактором, формирующим требования к структуре подготовки, распределению нагрузок и организации восстановления спортсменов.

1.2. Форматы, регламенты и особенности судейства в международных соревнованиях

Современная международная соревновательная среда силовых видов спорта отличается выраженным разнообразием форматов проведения соревнований. В отличие от предыдущих этапов развития дисциплин, когда доминировали преимущественно классические чемпионатные форматы, к середине 2020-х годов наблюдается устойчивое расширение спектра соревновательных моделей. Это обусловлено ростом профессиональных турниров, развитием серийных соревнований и появлением коммерческих показательных стартов, ориентированных на зрелищность и сжатые временные рамки.

Каждый из указанных форматов предъявляет к спортсмену специфические требования, которые оказывают непосредственное влияние на характер соревновательной нагрузки и реализацию силового потенциала. Чемпионатные соревнования, как правило, отличаются строгой регламентацией, фиксированным количеством попыток и многоуровневой системой судейского контроля. Подобный формат требует высокой точности выполнения соревновательных действий и устойчивости техники на протяжении всего сорев-

новательного дня.

Профессиональные турниры характеризуются большей вариативностью регламентов и более высокой плотностью соревновательных действий. В ряде случаев сокращаются временные интервалы между попытками или поединками, что увеличивает нагрузку на восстановительные механизмы организма спортсмена. Судейство в таких соревнованиях ориентировано на оперативное принятие решений, что повышает требования к адаптации техники выполнения соревновательных действий.

Серийные соревнования предполагают регулярное участие спортсменов в нескольких стартах в течение ограниченного периода времени. В условиях подобного формата возрастает значение сохранения соревновательной формы и минимизации потерь результативности между этапами серии. Подготовка к таким соревнованиям требует иного подхода к распределению нагрузок и планированию восстановительных мероприятий по сравнению с классическими чемпионатными моделями.

Коммерческие показательные старты занимают меньшую долю в общем объёме международных соревнований, однако их влияние на соревновательную практику нельзя недооценивать. Подобные мероприятия часто сопровождаются упрощёнными регламентами и нестандартными условиями проведения, что создаёт дополнительные требования к адаптации спортсменов и корректировке методических решений.

Соотношение основных форматов международных соревнований в силовых видах спорта представлено на рисунке 2.

Рисунок 2 – Распределение международных соревнований по форматам



Описание: Диаграмма отражает соотношение основных форматов международных соревнований в силовых видах спорта и их удельный вес в общем соревновательном календаре.

Представленные данные свидетельствуют о том, что чемпионатный формат сохраняет ведущие позиции, однако суммарная доля профессиональных турниров и серийных соревнований составляет более половины международного соревновательного календаря. Это указывает на смещение акцента с единичных стартов к многократным выступлениям

в течение сезона и подчёркивает необходимость адаптации методологии подготовки к различным форматам соревнований.

Разнообразие регламентов и особенностей судейства формирует неоднородную соревновательную среду, в которой эффективность подготовки определяется не только уровнем силовых показателей, но и способностью спортсмена сохранять результативность при изменяющихся условиях выступления. В этой связи возрастает значение методологического подхода, ориентированного на анализ форматов соревнований и использование соревновательной практики в качестве инструмента корректировки подготовки.

1.3. Требования к стабильности соревновательных результатов

В условиях современной международной соревновательной среды стабильность спортивных результатов приобретает самостоятельное значение и рассматривается как один из ключевых показателей эффективности подготовки спортсменов силовых видов спорта. В отличие от прежних периодов, когда основной акцент делался на достижении максимального результата в рамках одного или двух стартов за сезон, к середине 2020-х годов приоритет смещается в сторону способности спортсмена демонстрировать близкие по уровню показатели при многократных выступлениях в течение ограниченного временного интервала.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.