

Научная статья

УДК 796.8

EDN JTKBTY

<https://doi.org/10.22450/978-5-9642-0600-2-192-198>

**Обоснование необходимости развития силовых способностей
у студентов высших учебных заведений**

Ян Витальевич Шелегеда, преподаватель

Дальневосточный государственный аграрный университет

Амурская область, Благовещенск, Россия, borec_45-00@mail.ru

Аннотация. Результаты анкетирования студентов Дальневосточного государственного аграрного университета показали, что большинство студентов считают важным развитие силовых способностей. Выявлены преимущества, которые дает развитие силовых способностей студентам, включая улучшение физической формы, повышение работоспособности и уверенности в себе. Исследование указывает на значимость включения упражнений на развитие силовых качеств в физическую подготовку студентов.

Ключевые слова: силовые способности, развитие силовых способностей, студенты высших учебных заведений

Для цитирования: Шелегеда Я. В. Обоснование необходимости развития силовых способностей у студентов высших учебных заведений // Агропромышленный комплекс: проблемы и перспективы развития : материалы всерос. науч.-практ. конф. (Благовещенск, 16–17 апреля 2025 г.). Благовещенск : Дальневосточный ГАУ, 2025. С. 192–198.

Original article

**Substantiation of the need to develop strength abilities
in students of higher educational institutions**

Yan V. Shelegeda, Lecturer

Far Eastern State Agrarian University, Amur region, Blagoveshchensk, Russia

borec_45-00@mail.ru

Abstract. The results of the survey of students of the Far Eastern State Agrarian University showed that the majority of students consider the development of strength abilities important. The advantages that the development of strength abilities gives to students are revealed, including improving physical fitness, improving performance and self-confidence. The study indicates the importance of including exercises for the development of strength qualities in the physical training of students.

Keywords: strength abilities, development of strength abilities, students of higher educational institutions

For citation: Shelegeda Ya. V. Substantiation of the need to develop strength abilities in students of higher educational institutions. Proceedings from Agro-industrial complex: problems and prospects of development: *Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya*. (PP. 192–198), Blagoveshchensk, Dal'nevostochnyi gosudarstvennyi agrarnyi universitet, 2025 (in Russ.).

В современном обществе все большее значение приобретает физическое развитие молодежи, которое является основой для формирования здорового образа жизни и успешной социализации. Силовые способности играют важную роль в физическом развитии любого человека, поскольку они определяют уровень физической подготовленности, а также влияют на формирование мышечной массы и укрепление опорно-двигательного аппарата.

По определению Ж. К. Холодова, силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [1]. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений) [1].

Проблемой развития силовых способностей занимались такие ученые, как Ж. К. Холодов, А. Н. Воробьев, Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. Н. Селуянов и др. Они разработали теоретические основы развития силовых качеств, выявили основные методы и подходы к их развитию, определили возрастные периоды, в которые происходит наиболее интенсивное развитие данного физического качества.

Согласно исследованиям, развитие силовых качеств является доступным для людей любого возраста. При этом, чем старше становится человек, тем больше он нуждается в упражнениях с отягощением [2]. Указанное обусловлено значительным положительным влиянием силовых тренировок на здоровье человека.

Данное обстоятельство обуславливает необходимость более глубокого изучения вопроса необходимости развития силовых способностей у людей различных возрастных категорий.

Для исследований нами был выбран студенческий возраст. Студенчество представляет собой возрастной период, охватывающий широкий диапазон возрастов. Вследствие сидячего образа жизни студенты склонны к малоподвижности, что в сочетании с высоким уровнем стресса приводит к повышению утомляемости. Это, в свою очередь, снижает их мотивацию к занятиям физической активностью, в том числе к силовым нагрузкам.

Исследование проводилось на базе Дальневосточного государственного аграрного университета. В нем приняли участие студенты в возрасте от 18 до 25 лет, в количестве 120 человек. Использовался метод анкетирования. Целью анкетирования было обоснование необходимости развития силовых способностей у студентов высших учебных заведений.

Проведем анализ ответов на ключевые вопросы, обозначенные в анкете.

Считаете ли вы важным развитие силовых способностей для студентов высших учебных заведений? По результатам ответов на данный вопрос, большинство опрошенных студентов (66,67 %, 80 человек) считают важным развитие силовых способностей для студентов. Это свидетельствует, что значительная часть респондентов осознает пользу от силовых тренировок и упражнений. При этом 10,83 % (13 человек) не считают развитие силовых способностей важным, что может указывать на недостаточную осведомленность о пользе таких тренировок или на индивидуальные предпочтения. 23,33 % или 28 опрошенных затруднились ответить на данный вопрос.

Как вы думаете, какие преимущества дает развитие силовых способностей студентам? Из результатов анкетирования видно, что большинство (78,33 %, 94 студента) считают, что развитие силовых способностей обеспечи-

вает улучшение физической формы и здоровья. Это указывает на то, что студенты осознают важность физической подготовки для общего состояния здоровья. Также значительная часть респондентов (56,67 %, 68 человек) отметили повышение работоспособности и концентрации как преимущество развития силовых способностей. Таким образом, студенты видят связь между физической подготовкой и академической успеваемостью. Кроме того, высокий процент (92,50 %, 111 человек) указали на уверенность в себе и улучшение социальных взаимодействий как результат развития силовых способностей. Следовательно, студенты понимают влияние физической формы на их самооценку и социальные навыки. Наименьшее количество респондентов (5,83 %, 7 человек) отметили возможность участия в спортивных мероприятиях как преимущество. Анализ ответов показал, что для большинства студентов развитие силовых способностей связано не столько с участием в спортивных соревнованиях, сколько с общим улучшением физической формы и здоровья.

Есть ли у вас опыт занятий физической подготовкой, направленной на развитие силовых способностей? Большинство (71,67 %, 86 респондентов) время от времени занимаются физической подготовкой, направленной на развитие силовых способностей. Примерно каждый пятый участник исследования (18,33 %, 22 студента) ответил, что занимается такими упражнениями регулярно. И лишь небольшая часть опрошенных (10 %, 10 человек) не имеет опыта занятий, направленного на развитие силовых способностей. Эти данные позволяют сделать вывод, что значительная часть студентов знакома с силовыми тренировками, хотя и не все занимаются ими на регулярной основе, что может свидетельствовать о наличии интереса к физической активности.

Какие факторы, по вашему мнению, могут препятствовать развитию силовых способностей среди студентов? Результаты ответов на данный вопрос показали, что наиболее значимым фактором, препятствующим развитию

силовых способностей среди студентов, является отсутствие доступа к спортивным объектам (41,67 %, 50 респондентов). На втором месте по значимости находится нехватка времени из-за учебы (32,50 %, 39 человек), что указывает на высокую учебную нагрузку, которая оставляет мало времени для занятий спортом. Также значительная часть студентов (36,67 %, 44 человека) указала на недостаточную информированность о пользе силовых тренировок. Тем самым студенты не всегда осознают преимущества силовых тренировок для здоровья и общего благополучия, что может быть связано с недостаточной просветительской работой в данном направлении. Меньшая часть респондентов (12,50 %, 15 человек) отметила отсутствие интереса к физической активности как фактор, препятствующий развитию силовых способностей. Это может указывать на то, что многие студенты все же заинтересованы в физической активности, но сталкиваются с другими препятствиями. Следовательно, результаты ответов на данный вопрос анкеты позволяют сделать вывод, что для развития силовых способностей среди студентов необходимо не только информировать их о пользе силовых тренировок, но и создавать условия для занятий спортом, а также оптимизировать учебную нагрузку.

Хотели бы вы, чтобы в вашем учебном заведении проводились мероприятия или занятия, направленные на развитие силовых способностей?

Большинство респондентов (80 %, 96 человек) выразили желание, чтобы в их учебном заведении проводились мероприятия или занятия, направленные на развитие силовых способностей. Это свидетельствует о значительном интересе к развитию силовых качеств среди студентов. Только 5 % (6 человек) опрошенных ответили отрицательно, что указывает на относительно небольшое число студентов, не заинтересованных в подобных мероприятиях. 15 % (18 респондентов) выбрали вариант «не знаю», что может говорить о том, что некоторые студенты не задумывались об этом вопросе или не имеют четкого мнения. В целом, результаты ответов на данный вопрос демонстрируют, что

значительная часть студентов заинтересована в развитии силовых способностей. Это может служить обоснованием для включения соответствующих упражнений в учебный или во внеучебный процесс вуза.

Если да, то какие мероприятия или занятия вы бы хотели видеть?

Результаты анкетирования показывают, что большинство (80 %, 96 студентов) хотели бы видеть групповые тренировки во время занятий физической культурой. Это говорит о том, что студенты предпочитают заниматься в коллективе и поддерживают идею интеграции физической активности в учебный процесс. Также значительная часть респондентов (24,17 %, 29 человек) выразила интерес к индивидуальным консультациям с тренером. Тем самым студенты ценят персонализированный подход и возможность получить рекомендации по технике выполнения упражнений. Кроме того, результаты показывают высокий интерес к семинарам и лекциям о пользе силовых тренировок (53,33 %, 64 студента) и мастер-классам по технике выполнения упражнений (56,67 %, 69 студентов). Таким образом, студенты заинтересованы в получении информации о пользе силовых тренировок и хотят научиться правильно выполнять упражнения.

Заключение. *Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что значительная часть студентов осознает важность развития силовых способностей. Большинство респондентов считают, что развитие силовых способностей способствует улучшению физической формы, здоровью, повышению работоспособности и концентрации, а также улучшению уверенности в себе и социальных взаимодействий.*

Это подтверждает необходимость включения упражнений на развитие силовых качеств в программы физической подготовки студентов.

Список источников

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : Академия, 2003. 464 с.
2. Заботин В. Г., Иванов С. В., Лаврентьев А. Б. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов : учебное пособие. Владимир : Владимирский государственный университет, 2007. 72 с.

References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Theory and methodology of physical education and sports: a textbook*, Moscow, Akademiya, 2003, 464 p. (in Russ.).
2. Zabotin V. G., Ivanov S. V., Lavrentiev A. B. *Features of the methodology for training and developing students' strength abilities: a textbook*, Vladimir, Vladimirkii gosudarstvennyi universitet, 2007, 72 p. (in Russ.).

© Шелегеда Я. В., 2025

Статья поступила в редакцию 01.04.2025; одобрена после рецензирования 15.04.2025; принята к публикации 03.06.2025.

The article was submitted 01.04.2025; approved after reviewing 15.04.2025; accepted for publication 03.06.2025.