

Известия Балтийской государственной академии
рыбопромыслового флота. 2025. № 4(74). С. 45–50

Научная статья

УДК 796:378

Doi:10.46845/2071-5331-2025-4-74-45-50

Формирование физической подготовленности студентов в рамках деятельности военно-исторического клуба

Лариса Александровна Глинчикова¹, Виталий Владимирович Глинчиков²

^{1,2}Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

¹loraglin@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1154-9392>

²vitalijglinchikov9654@mail.ru

Аннотация. Рассматривается тема, объединяющая образовательные, патриотические и прикладные аспекты в обучении физической культуре студентов вуза во вне учебного времени. Обосновывается комплексный, интегрированный и высокомотивированный подход, где физическая активность не воспринимается как принуждение, а является неотъемлемой частью увлекательного и значимого процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, военно-исторический клуб.

Для цитирования: Глинчикова, Л. А., Глинчиков, В. В. Формирование физической подготовленности студентов в рамках деятельности военно-исторического клуба // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2025. – № 4(74). – С. 45–50.

Введение. В условиях современного мира, характеризующегося доминированием цифровых технологий и сидячим образом жизни, проблема снижения уровня физической активности среди молодежи становится особенно острой. Традиционные подходы к физическому воспитанию не всегда способны мотивировать студентов к регулярным занятиям и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни. В этом контексте военно-исторические клубы (ВИК) представляют собой уникальную платформу, где историческое просвещение и патриотическое воспитание органично сочетаются с интенсивной и прикладной физической подготовкой.

Цель – рассмотреть потенциал военно-исторических клубов в формировании физической подготовленности студентов, раскрыть механизмы и преимущества такого интегрированного подхода.

Задачи.

1. Провести диагностику исходного уровня физической подготовленности студентов – членов военно-исторического клуба, выявив их индивидуальные особенности, сильные стороны и зоны для развития.

2. Разработать и внедрить комплекс специализированных физических упражнений и практических занятий, органично интегрированных в тематику военно-исторического клуба (например, марш-броски с историческим снаряжением, освоение основ строевой подготовки, ориентирование на местности, тактические игры, имитация полевых работ, преодоление естественных препятствий).

3. Способствовать развитию основных физических качеств студентов (выносливости, силы, ловкости, координации движений, быстроты) через регулярное участие в полевых выходах, реконструкторских мероприятиях и тренировках, моделирующих условия исторических эпох.

4. Сформировать у студентов осознанное отношение к физической подготовке как к неотъемлемой части исторической реконструкции, военно-патриотического воспитания и эффективной самоподготовки к преодолению жизненных трудностей, опираясь на примеры мужества и выносливости исторических личностей.

5. Осуществлять мониторинг динамики изменения уровня физической подготовленности студентов и корректировать программу занятий и клубных мероприятий на основе полученных результатов для достижения максимальной эффективности.



Мы предполагаем, что систематическая и целенаправленная деятельность военно-исторического клуба, включающая полевые выходы, исторические реконструкции и прикладные тренировки, способствует более эффективному и комплексному формированию физической подготовленности студентов (включая развитие выносливости, силы, ловкости и координации) за счет высокого уровня внутренней мотивации, прикладного характера нагрузок и эмоциональной вовлеченности.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение опыта деятельности военно-исторического клуба «Выстрел».

Результаты исследования. Деятельность военно-исторического клуба – это не просто изучение книг и обсуждение исторических событий. Это, прежде всего, погружение в эпоху, которое часто предполагает моделирование быта, тактики и условий, максимально приближенных к реальной исторической действительности. И здесь физическая подготовка перестает быть абстрактной необходимостью и становится функциональной потребностью.

Рассмотрим ключевые аспекты, где физические качества студентов развиваются в процессе деятельности ВИК.

Выносливость необходима для совершения марш-бросков и походов: участие в полевых выходах, реконструкциях сражений или просто длительных пеших переходах (иногда с элементами ориентирования на местности) требует значительной общей и специальной выносливости. Студенты учатся преодолевать расстояния с полной выкладкой, переносить походные условия, что напрямую развивает кардиореспираторную систему. Работы по обустройству лагеря, такие как установка палаток, заготовка дров, оборудование позиций – все это длительные энергозатратные процессы, тренирующие мышечную выносливость.

Сила проявляется в работе с историческим снаряжением: ношение реплик униформы, оружия (даже если оно имитационное, оно имеет вес), амуниции, инструментов прошлых эпох – это постоянная силовая нагрузка. Копательные работы, постройка укреплений – моделирование полевых инженерных работ способствует развитию силы рук, плечевого пояса, спины и ног. При преодолении естественных препятствий, при движении по пересеченной местности студенты вынуждены перелезать через преграды, подниматься по склонам, спрыгивать, что активно задействует различные группы мышц.

Ловкость и координация тренируются во время тактических игр и реконструкции: движение в строю, индивидуальные перемещения в условиях «боевых действий» (пусть и имитационных), быстрое реагирование на изменение ситуации, маневрирование – все это требует высокого уровня координации движений, равновесия и ловкости. Освоение приемов рукопашного боя (исторически обусловленных), часто клубы включают элементы фехтования (на безопасном снаряжении) или изучение приемов, характерных для определенных эпох, что отлично развивает мелкую и крупную моторику, реакцию и координацию.

Быстрота и реакция развиваются во время ситуационных тренировок: необходимость быстро реагировать на команды, менять позицию, уклоняться или атаковать в ходе реконструкции развивает быстроту реакции и принятия решений в динамичных условиях.

В отличие от традиционных уроков физкультуры, где мотивация часто носит внешний характер, в военно-историческом клубе физическая активность становится неотъемлемой частью интересного и значимого дела. Возникает внутренняя мотивация: студенты осознают, что их физическая форма напрямую влияет на успешность участия в реконструкции, реалистичность образа, безопасность и эффективность взаимодействия в команде.

Это не «просто спорт», а «готовность к делу». Все приобретаемые физические навыки имеют четкое прикладное значение в рамках клубной деятельности, что делает их более ценными и понятными для молодежи. В результате участия в деятельности ВИК происходит комплексное развитие студентов, так как помимо сугубо физических качеств, ВИК развиваются следующие: психологическая устойчивость – за счёт преодоления трудностей, работы в команде, дисциплины; лидерские качества и ответственность – взаимопомощь, организация быта и деятельности; навыки ориентирования и выживания – чтение карт, работа с компасом, обустройство укрытий; патриотическое сознание – через непосредственное прикосновение к истории, понимание роли физической подготовки в защите Отечества; социализация и командный дух – совместное преодоление трудностей на полевых выходах сплачивает коллектив, развивает чувство локтя и взаимовыручки.

В связи с вышесказанным мы разработали и проводим в данный момент эксперимент, который планируем проводить в течение шести месяцев. Он заключается в том, что в организованном нами Военно-историческом клубе «Выстрел», он официально создан и анонсирован на мероприятии ВИК «Прорыв» г. Калининграда в Доме офицеров военно-морского флота¹. в сентябре текущего учебного года мы создали ячейку из студентов БФУ им. И. Канта. Для успешного участия в реконструкциях и адаптации для вновь прибывших участников разработали программу по формированию их физической подготовленности.

Поскольку наш клуб в основном участвует в реконструкциях Великой отечественной войны (ВОВ), то основные направления физической подготовки разработаны с учетом специфики ВОВ. Чтобы физическая подготовка была комплексной и охватывала все аспекты физической формы, мы использовали следующие средства. Для развития выносливости мы проводили регулярные пешие прогулки и марш-броски с увеличением дистанции и веса снаряжения; различные виды бега (см. рисунок 1) – интервальный, на выносливость, с преодолением естественных препятствий (холмы, канавы, лесные заросли).



Рис. 1. Бег с преодолением естественных препятствий в условиях боя

Для развития силы использовали сгибания-разгибания рук в различных вариациях (от пола, с колен, узкой постановкой рук); подтягивания на перекладине – для развития силы мышц спины и бицепсов. Махи, приседания и выпады использовали для развития силы ног и ягодичных мышц (см. рисунок 2).

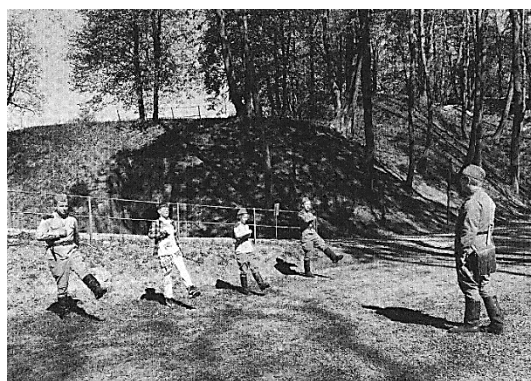


Рис. 2. Выполнение упражнений для развития силы ног на естественной площадке

¹Глинчиков, В. В. Развитие спортивно-патриотического воспитания молодежи // Научно-практическая конференция молодых ученых «Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодежи» : сборник материалов конференции (Калининград, 7–9 ноября 2024 года). – Калининград, Санкт-Петербург : РХГА, БФУ им. И. Канта 2024. – С. 100.



Тренировки с имитацией переноски снаряжения: постепенное увеличение веса рюкзака, имитирующего вес полевой сумки или вещевого мешка (см. рисунок 3).



Рис. 3. Тренировка с имитацией переноски снаряжения

Главное преимущество практической деятельности ВИК заключается в высокой внутренней мотивации студентов. Физическая активность здесь не воспринимается как отдельная, зачастую скучная обязанность, а становится органичной и жизненно необходимой частью увлекательного хобби.

Студенты понимают, что их физическая форма напрямую влияет на: реалистичность их исторического образа, эффективность участия в реконструкциях и мероприятиях, безопасность для себя и товарищей, успешность команды в целом. Не будем подробно описывать все используемые в физической подготовке упражнения, приведем примерный комплекс тренировок (см. таблицу)

Таблица

Примерный комплекс тренировок (с учетом специфики ВОВ)

День 1: Выносливость и силовая выносливость	День 2: Сила и ловкость	День 3: Восстановление и акцент на дыхание
Марш-бросок: 5-10 км с весом 10-15 кг (имитация вещмешка). Бег: 20-30 минут в умеренном темпе. Комплекс упражнений на силовую выносливость: Сгибания/разгибания рук в упоре лёжа (3 подхода по 15-20 повторений). Приседания (3 подхода по 20-25 повторений). «Планка» (3 подхода по 1–1,5 минуты). Работа с гирей (махи, толчок) (3 подхода по 10-12 повторений).	Подтягивания (3 подхода до отказа). Отжимания на брусьях (3 подхода до отказа). Жим гантелей лежа (3 подхода по 10-12 повторений). Тяга гантелей в наклоне (3 подхода по 10-12 повторений). Приседания со штангой (3 подхода по 8-10 повторений). Челночный бег (5-7 повторений). Прыжки через препятствия.	Легкая кардиотренировка (плавание, велосипед 30-40 минут). Упражнения на растяжку. Кратковременная, контролируемая тренировка в противогазе (5-7 минут, если есть возможность и необходимые меры предосторожности). Дыхательные упражнения (например, глубокое брюшное дыхание).

На данный период времени эксперимент проводится в течение одного месяца. Для определения физической подготовленности мы используем нормативы ГТО², соответственно возраста и половой принадлежности, в основном это – седьмая ступень. Выполнение испытаний для получения золотого знака мы определили, как повышенный уровень физической подготовленности, выполнение испытаний для получения серебряного знака – базовый уровень, выполнение испытаний для получения бронзового знака – достаточный уровень, уровень участника, не способного сдать нормативы ГТО – недостаточный.

На рисунке 4 можно видеть результаты тестирования в начале эксперимента и результаты промежуточного тестирования, проведенного через один месяц теоретических и физических занятий.



Рис. 4. Формирование физической подготовленности студентов

Тренировки мы проводим в красноармейской форме, стремление выглядеть максимально достоверно и эффектно в историческом костюме служит мотивирующим фактором для занятий физическими упражнениями, потому что их результатом служит идеальная физическая форма, которая способствует лучшему «сидению» униформы и более динамичному воплощению образа.

Участие в реконструкциях часто связано с выходом из зоны комфорта, проверкой своих физических и морально-волевых качеств в условиях, имитирующих реальные исторические события. Это притягивает студентов, ищущих приключений и возможности проверить себя. Поэтому помимо общей физической формы, студенты увлеченно осваивают специализированные навыки (ориентирование, обращение с оружием, строевая подготовка), которые требуют и развивают определенные физические качества и повышают уровень физической подготовленности.

В результате проведенной работы мы составили некоторые рекомендации.

– Учитывая результаты промежуточного тестирования, начинать подготовку оптимально не менее, чем за 1–2 месяца до реконструкции, в зависимости от текущего уровня подготовленности студентов-участников.

– Строго соблюдать постепенность нагрузок – не пытаться сразу поднять большой вес или пробежать большую дистанцию.

– Для имитации реальных условий максимально приблизить тренировочные условия к условиям реконструкции (ходьба в одежде, ношение рюкзака).

– Не игнорировать болевые ощущения, давать мышцам время на восстановление.

– Обеспечить организм необходимыми питательными веществами и достаточным отдыхом.

– Необходимо изучение истории, так как знание реальных условий службы, экипировки, тактики солдат того времени поможет более осознанно подойти к физической подготовке.

– Особое внимание уделить безопасности тренировок, особенно при работе с отягощениями и в противогазе.

²ВСК ГТО. – URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 28.08.2025).



Закключение. Военно-исторические клубы – это не только хранилища знаний о прошлом, но и живые, динамичные лаборатории для формирования гармонично развитой личности. Интеграция исторического изучения с целенаправленной физической подготовкой позволяет решить множество задач: от повышения уровня физической подготовленности студентов до формирования активной гражданской позиции, развития личностных качеств и навыков, необходимых для успешной жизни в современном обществе. Поддержка и развитие таких клубов является перспективным направлением в системе высшего образования, способным существенно обогатить студенческую жизнь и подготовить молодежь к многогранным вызовам будущего.

Список источников

1. Глинчиков, В. В. Развитие спортивно-патриотического воспитания молодежи // Научно-практическая конференция молодых ученых «Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодёжи»: сборник материалов конференции (Калининград, 7–9 ноября 2024 года). – Калининград, Санкт-Петербург : РХГА, БФУ им. И. Канта 2024. – 376 с. – С. 99–102.
2. ВСК ГТО: нормативы испытаний (тестов). – URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 28.08.2025).

Информация об авторах

Л. А. Глинчикова – кандидат педагогических наук, доцент;
В. В. Глинчиков – обучающийся.

Статья поступила в редакцию 06.10.2025; одобрена после рецензирования 06.11.2025; принята к публикации 13.11.2025.