

Предложения по организации физической подготовки специалистов связи в полевых условиях при проведении мероприятий боевого слаживания

Кисляков Антон Викторович

Павлов Александр Григорьевич

Тухто Сергей Владимирович

Дегтярев Денис Вячеславович

Военная орденов Жукова и Ленина Краснознамённая академия связи имени Маршала Советского Союза С. М. Будённого, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – разработка и оценка эффективности специальной методики, использующей штатные средства связи (катушки полевого кабеля, ящики с запасными частями, элементы автомобильной техники) в качестве снаряжения для физических упражнений.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент. Исследование проводилось в Военной орденов Жукова и Ленина Краснознамённой академии связи имени Маршала Советского Союза С.М. Будённого.

Результаты исследования и выводы. У экспериментальной группы, занимавшейся по предложенному комплексу, были зафиксированы статистически значимые улучшения в показателях силовой подготовленности, гибкости, скорости в беге на 100 м и специальной выносливости в марш-броске на 5 км по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по стандартной программе. Использование штатного оборудования связи для физической подготовки является научно обоснованным, эффективным и доступным инструментом для повышения боеготовности личного состава подразделений связи в полевых условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, специалисты связи, полевые условия, боевое слаживание, штатные средства связи, военно-прикладная направленность.

Proposals for organizing physical training of communications specialists in field conditions during combat cohesion events

Kislyakov Anton Viktorovich

Pavlov Aleksandr Grigorievich

Tukhto Sergey Vladimirovich

Degtyarev Denis Vyacheslavovich

Marshal Budyonny Military Signal Academy, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to develop and evaluate the effectiveness of a special methodology that utilizes standard communication equipment (field cable reels, boxes with spare parts, elements of automotive equipment) as equipment for physical exercises.

Research methods and organization. Pedagogical experiment. The study was conducted at the Marshal Budyonny Military Signal Academy.

Research results and conclusions. The experimental group that followed the proposed program showed statistically significant improvements in measures of strength training, flexibility, 100-meter sprint speed, and specific endurance in the 5 km march compared to the control group, which followed the standard program. The use of standard communication equipment for physical training is a scientifically justified, effective, and accessible tool for enhancing the combat readiness of communication unit personnel in field conditions.

Keywords: physical training, communication specialists, field conditions, combat coordination, standard communication equipment, military-applied orientation.

ВВЕДЕНИЕ. Современные условия ведения боевых действий, характеризующиеся высокой динамичностью и интенсивностью, предъявляют исключительные требования к уровню профессиональной, психологической и физической подготовленности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации. Это в полной мере касается и специалистов войск связи, чья задача по развертыванию, эксплуатации и поддержанию в исправности сложных средств

связи в полевых условиях напрямую влияет на управление подразделениями и успех выполнения боевых задач. Как убедительно показывает опыт, в том числе полученный в ходе специальной военной операции, хорошая физическая форма является не только залогом эффективного выполнения служебных обязанностей, но и критическим фактором выживаемости военнослужащего в экстремальной обстановке.

Важнейшим элементом поддержания и повышения боеготовности частей и соединений являются мероприятия боевого слаживания. Они проводятся на полигонах в условиях, максимально приближенных к боевым, с высокой интенсивностью и зачастую при отсутствии стационарной учебно-материальной базы, включая инфраструктуру для физической подготовки. Это создает существенные трудности в организации систематических занятий, способствующих формированию и сохранению у военнослужащих важных физических характеристик, таких как сила, быстрота и выносливость, – уровень требований к которым остается неизменно высоким [1].

В сложившихся условиях возникает острая потребность в разработке и внедрении эффективных методик физической подготовки, которые были бы:

1. Адаптированы к полевым условиям полигонов, где проводятся занятия боевого слаживания.
2. Не требовали бы специализированного спортивного оборудования, отсутствие которого является типичной проблемой.
3. Имели выраженную военно-прикладную направленность, максимально учитывая специфику задач, выполняемых войсками-связистами (переноска грузов, работа в ограниченном пространстве аппаратных, быстрое перемещение по пересеченной местности и т.д.).
4. Позволяли поддерживать высокую мотивацию личного состава к занятиям физической культурой.

Одним из перспективных путей решения этой задачи представляется использование штатных средств связи (катушек полевого кабеля, ящиков с запасными частями и принадлежностями, элементов автомобильной техники связи) в качестве вспомогательного снаряжения для организации тренировочного процесса, которые всегда имеются в распоряжении подразделений связи в полевых условиях.

Научная работа была направлена на анализ результативности специально разработанного комплекса упражнений, предполагающего задействование стандартного коммуникационного оборудования и транспортных средств в ходе полевых учений, с целью повышения физических кондиций военных специалистов связи в процессе боевого слаживания.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В связи со сложившейся обстановкой и проведением специальной военной операции Вооруженными Силами Российской Федерации идет постоянное совершенствование как средств вооруженной борьбы, так и способов их применения. Развертывание, эксплуатация и поддержание современных средств связи в исправном состоянии в условиях ведения боевых действий требует от

личного состава войск связи не только твердых знаний и навыков в работе, но и высокого уровня психологической и физической готовности.

Опыт специальной военной операции убедительно свидетельствует о том, что хорошая физическая форма является не только залогом успешного выполнения поставленных задач, но и главным фактором выживания в условиях боевых действий. Важнейшее значение при определении содержания и методики физической подготовки имеет специфика выполняемых войсками-связистами задач.

Физическая подготовка военнослужащих, ориентированная на выполнение служебных задач, представляет собой узкоспециализированное направление, которое строится с учетом специфики армейской деятельности в Вооруженных Силах РФ.

В рамках физической подготовки связистов упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они способствовали развитию ключевых навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

Поддержание и улучшение физической формы военных обеспечивается регулярными утренними занятиями, плановыми тренировками, участием в спортивных соревнованиях, а также индивидуальными упражнениями. Однако в полевых условиях, где проходят учения по боевому слаживанию, отсутствие оборудованных спортплощадок существенно затрудняет проведение полноценных физкультурных мероприятий.

Совместная подготовка боевых подразделений включает отработку действий с использованием штатного вооружения и техники в ходе выполнения учебных задач, направленных на оттачивание слаженности в условиях, приближенных к реальным боевым. Занятия проходят по ключевым дисциплинам: тактической (тактико-специальной), огневой, технической (специальной) подготовке, вождению и другим направлениям боевой учебы [2].

Как показала практика, на полигонах для занятий по боевому слаживанию подразделений связи часто отсутствует необходимая инфраструктура для физической подготовки, уменьшая их действенность. Тем не менее, предъявляемые к военнослужащим требования по физической подготовке остаются неизменно высокими. Офицерский состав все активнее акцентирует потребность в специальных упражнениях, моделирующих практические условия выполнения служебных обязанностей, соответствующих конкретной специализации. В текущих условиях особое значение приобретает внедрение специализированных тренировочных методик, позволяющих повысить физические кондиции военных.

С целью определения эффективности использования элементов штатного оборудования связи и армейских автомобилей для организации физической подготовки связистов в полевых условиях разработан комплекс упражнений, представленный в таблице 1. Предложенный подход прошел практическую проверку во время полевых тренировок, проводимых под контролем опытных наставников и руководящего состава воинских частей.

Таблица 1 – Упражнения для занятий физической подготовкой с использованием различных средств, размещенных штатно в аппаратных и станциях связи, автомобильной технике

Упражнения для развития физических качеств в полевых условиях	Подручные средства
СИЛА 1. Сгибания-разгибания рук с опорой на ступень аппаратной лестницы – 15–25 повторов, 4–5 подходов. 2. Сгибания-разгибания рук в обратном положении – 15–25 повторов, 3–4 подхода. 3. Статическое удержание тела в положении упора на предплечьях с фиксацией ног на нижней ступени лестницы – 1–2 минуты. 4. Динамическое чередование упора на кистях и предплечьях – 15–25 повторов.	Катушки с полевым кабелем, ящики с запасными частями и принадлежностями.
БЫСТРОТА 1. Поочередные шаги на возвышение с синхронным движением рук – 9–10 повторов на каждую ногу. 2. Быстрые перешагивания через ящик с координационной работой рук – до 15 повторов. 4. Циклические запихивания на возвышение и обратно – до 20 повторов.	Панцевый инструмент, катушки с полевым кабелем, ящики с запасными частями и принадлежностями, запасное колесо, стол, стул.
ВЫНОСЛИВОСТЬ 1. Парный бег с переносом катушки кабеля, закрепленной на металлическом стержне – дистанция до 500 м. 2. Транспортировка условно пострадавшего на расстояние 50 м. 3. Боковые прыжки через препятствие (с правого и левого бока) с синхронными движениями руками – 10–15 повторений. 4. Кроссовый бег в составе группы на 3 км с попеременной передачей грузов между бойцами на отрезках до 30 м.	Пересеченная местность, катушки с полевым кабелем, ящики с запасными частями и принадлежностями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования был проведен специальный педагогический эксперимент. Данное исследовательское мероприятие, продолжавшееся в течение 8 недель, вовлекло 38 военных из возрастных групп 3 и 4, которые были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) из 20 человек и контрольную (КГ) из 18 человек, сохраняя при этом штатную структуру подразделений.

Для контрольной группы тренировочный процесс осуществлялся по стандартному расписанию, тогда как в экспериментальной группе до 50% учебного времени было отведено под выполнение специальных упражнений с использованием штатного оборудования аппаратных и станций связи. Контроль эффективности эксперимента осуществлялся на основании итоговых проверочных занятий, проводимых в соответствии с наставлениями в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Нельзя не отметить, что стартовые параметры физического развития военнослужащих обеих групп до начала эксперимента не имели статистически

значимых различий. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели развития физических качеств после проведения педагогического эксперимента КГ (n=18) и ЭГ (n=20)

Контрольные упражнения	Единицы измерения	Группы	Показатели		Уровень значимости
			M ±m	t	
Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	повторения	КГ	40,2±1,7	2,2	p < 0,05
		ЭГ	45,2±1,7		
Упражнение № 2. Наклон туловища вперед	повторения	КГ	50,3±1,1	2,5	p < 0,05
		ЭГ	54,2±1,1		
Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине	повторения	КГ	9,3±1,0	1,14	p > 0,05
		ЭГ	10,2±0,9		
Упражнение № 18. Бег на 100 м	секунды	КГ	14,3±0,1	2,14	p < 0,05
		ЭГ	13,8±0,1		
Упражнение № 43. Марш-бросок на 5 км	секунды	КГ	1536±17,7	2,4	p < 0,05
		ЭГ	1498±10,6		

Результаты педагогического эксперимента позволяют говорить о том, что практика использования штатного коммуникационного оборудования при проведении физической подготовки в условиях полевых занятий по боевому слаживанию показала свою эффективность в улучшении физической формы военнослужащих.

Статистически подтвержденные изменения (p < 0,05) выявлены в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, наклоне туловища вперед, в беге на 100 м и марш-броске на 5 км. Полученные значения объясняются характерной однонаправленной спецификой физических упражнений с использованием штатных средств из состава аппаратных и станций. По прошествии месяца в контрольной группе результаты до и после эксперимента практически не изменились. Только в подтягивании на перекладине отмечается незначительный прирост результата при p > 0,05, что обусловлено ограниченным количеством упражнений на развитие мышц рук.

Проведенное исследование позволяет заключить, что организация физической подготовки в полевых условиях с применением штатного оборудования аппаратных и станций связи является вполне реализуемой. Полученные результаты дают основания полагать, что подобная методика способна повысить заинтересованность личного состава в тренировочном процессе и усилить их мотивацию. В процессе работы с экспериментальной группой был зафиксирован значительный прогресс в двигательной активности военнослужащих-связистов, обусловленный специализированным развитием физических качеств, непосредственно связанных с их профессиональными обязанностями и практической деятельностью при выполнении служебных задач.

Также целесообразно провести дополнительный подбор физических упражнений для тренировки мышц рук, в связи с недостаточным уровнем их развития. Следует уделять приоритетное внимание тренировке указанных групп мышц. Эффективным методом может служить упражнение, при котором двое военнослужащих удерживают металлический лом на полностью выпрямленных

вверх руках, в то время как третий боец выполняет упражнение №3 (подтягивание на перекладине). Такой подход гарантирует получение адекватной физической нагрузки всеми участниками тренировочного процесса при выполнении данного комплекса упражнений.

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование и исследования в рамках педагогического эксперимента объективно демонстрируют результативность авторской методики физической подготовки личного состава подразделений связи, реализуемой в полевых условиях в процессе проведения учебных мероприятий по боевому слаживанию войсковых формирований.

1. Подтверждённая эффективность: Данные экспериментального исследования (Таблица 2) показывают значимые положительные изменения ($p < 0,05$) уровня физической подготовки военнослужащих, входящих в экспериментальную группу (ЭГ), по сравнению с контрольной группой (КГ), занимавшейся по стандартной программе. Значительный прирост наблюдается в ключевых упражнениях:

Сила: Улучшение результатов в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

Гибкость: Улучшение результатов в наклоне туловища вперед.

Скорость: Улучшение результатов в беге на 100 м.

Специальная выносливость: Существенное улучшение времени в марш-броске на 5 км.

Эти улучшения объясняются прикладной направленностью использованных упражнений, которые максимально приближены к реальным физическим нагрузкам, испытываемым связистами при выполнении задач по предназначению (переноска катушек, ящиков, работа в ограниченном пространстве, перемещение по пересеченной местности).

2. Практическая значимость и преимущества методики:

Решение проблемы инфраструктуры: Методика успешно преодолевает ограничение, связанное с отсутствием стационарной спортивной базы на полигонах, за счет использования штатных средств связи (катушки полевого кабеля, ящики с ЗИП, ступени лестниц аппаратных, элементы автомобильной техники связи), всегда доступных в полевых условиях.

Повышение мотивации: Наблюдался повышенный интерес и двигательная активность военнослужащих ЭГ, что связано с нестандартностью упражнений и их явной связью с профессиональной деятельностью.

Военно-прикладная направленность: Упражнения целенаправленно развивают именно те физические качества (сила, быстрота, выносливость) и двигательные навыки, которые критически важны для эффективного выполнения обязанностей связиста в боевой обстановке.

3. Выявленные резервы и рекомендации:

Развитие мышц рук: Результаты эксперимента, а также наблюдения в ходе занятий, указывают на недостаточный уровень развития мышц рук у части военнослужащих. Целесообразно дополнить комплекс специализированными упражнениями, например:

Удержание лома на выпрямленных вверх руках двумя военнослужащими во время выполнения третьим подтягиваний на этом же ломе (упражнение №3);

Другие упражнения, интенсивно нагружающие мышцы плечевого пояса и предплечий.

Оптимизация нагрузки: Требуется дальнейшая работа по уточнению оптимальных параметров нагрузки (количество подходов, повторений, время статических упражнений) для различных упражнений с учетом уровня подготовки военнослужащих.

Разработанный и апробированный комплекс физических упражнений с использованием штатных средств связи является научно обоснованным и высокоэффективным инструментом для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих-связистов непосредственно в полевых условиях проведения мероприятий боевого слаживания. Его внедрение в практику физической подготовки подразделений связи позволит поддерживать высокую боеготовность личного состава, повысить мотивацию к тренировкам и, в конечном итоге, способствовать успешному выполнению боевых задач в современных условиях.

Перспективы: Полученные результаты открывают путь для дальнейшего совершенствования методики и возможной ее адаптации для других воинских специальностей, чья деятельность также сопряжена со специфическими физическими нагрузками и ограниченностью ресурсов в полевых условиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023). Москва : МО РФ, 2023. 145 с.
2. Наставление по боевой подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Москва : МО РФ, 2014. 326 с.

REFERENCES

1. (2023), "Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation (NFP-2023)", Moscow, 145 p.
2. (2014), "Manual on combat training in the Armed Forces of the Russian Federation", Moscow, 326 p.

Информация об авторах:

Кисляков А.В., ORCID: 0009-0004-3730-8508, Spin-код 4224-6349.

Павлов А.Г., старший преподаватель 6 кафедры физической подготовки, Spin-код 1840-6492, ORCID: 0009-0005-9798-1187.

Тухто С.В., старший преподаватель 6 кафедры физической подготовки, Spin-код 2586-0710, ORCID: 0009-0007-0609-6700.

Дегтярев Д.В., ORCID: 0009-0002-4195-0961, Spin-код 4440-2174.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.09.2025.

Принята к публикации 13.11.2025.