

**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 воинами-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. Разворачивание, 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 воинами-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
<b>СИЛЯ</b> 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.
<b>БЫСТРОТА</b> 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 запагивания на возвышение и обратно – до 20 повторов.	Шланговый инструмент, катушки с полевым кабелем, ящики с запасными частями и принадлежностями, запасное колесо, стол, стул.
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b> 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
			$M \pm m$	$t$	
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 подтверждённые 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 односторонней 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 результивность 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 маршброске 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:**

**Кисликов 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.*