

## ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-СВЯЗИСТОВ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

В статье представлены результаты анализа руководящих документов, научных и методических публикаций, отражающие существующие положения по организации и проведению физической подготовки с военнослужащими войск связи. Выявлены современные тенденции в сфере физической культуры и спорта, которые неизбежно проникают в повседневную деятельность военнослужащих и сотрудников силовых структур.

**Ключевые слова:** физическая подготовка военнослужащих, войска связи, военно-профессиональная деятельность, методика, боевая подготовка, полевые условия.

### Введение

Реалии современного внешнеполитического состояния нашей страны нашли свое отражение в активной подготовительной деятельности Вооруженных сил Российской Федерации (ВС РФ). Ежегодно увеличивается число стратегических учений, последние из которых ВОСТОК-2018, ЦЕНТР-2019, КАВКАЗ-2020, полевых выходов и командно-штабных учений (КШУ).

Основная цель вышеперечисленных мероприятий – внедрение в повседневную и учебно-боевую деятельность войск полевой составляющей. Неотъемлемой и главенствующей составной частью полевой компоненты системы управления войсками являются подразделения и воинские части войск связи.

Одной из особенностей служебно-боевой деятельности военнослужащих войск связи становится гиподинамия, обусловленная несением дежурств на

пунктах управления и узлах связи, длительным пребыванием в сидячей позе за специальным оборудованием, повышенными требованиями к функциональным возможностям организма по свертыванию, развертыванию, перемещению пунктов управления и узлов связи в короткие временные рамки [1; 2].

Можно резюмировать, что приоритетных задач физической подготовки военнослужащих войск связи в полевых условиях две. Первая (основная) задача: повышение специальной работоспособности. Вторая: повышение запаса прочности организма в условиях интенсивной служебно-боевой деятельности.

### Основные положения

В настоящее время Министерством обороны Российской Федерации (МО РФ) с целью совершенствования системы боевой подготовки войск реализованы такие проекты, как «Танковый биатлон», «Авиационный дартс», «Уверенный прием», «Суворовский натиск», «Взвод», которые являются не столько

показательными выступлениями, сколько демонстрацией выучки ВС РФ.

Профессиональные соревнования военных связистов «Уверенный прием» проводятся ежегодно с 2014 года. В ходе этих испытаний на военнослужащих войск связи оказывал неблагоприятное влияние целый комплекс факторов: недостаток времени отдыха (сна); сокращенные сроки для восстановления организма; эффект накапливающейся эмоциональной усталости; нервно-эмоциональное напряжение; метеоусловия.

При анализе результатов, полученных в ходе исследований, проведенных в процессе соревнований, было установлено, что разница показателей в скорости и эффективности выполнения нормативов по развертыванию комплексной аппаратной связи (КАС) с высоким и низким уровнем физической подготовленности составляет 1,5 – 2 раза; в выполнении нормативов по настройке радиостанций, станций спутниковой связи и установлении связи в неблагоприятных условиях (действие отравляющих веществ) – 21 %; во времени развертывания линий связи – 34 % [2].

Проводимые исследования (А. В. Рыженков 2007, А. Г. Климзов 2005, В. И. Евдокимов 2004 и др.) также подтверждают теорию взаимосвязи уровня физической подготовленности и эффективности профессиональной деятельности. Так, у военнослужащих, которые имеют отличные и хорошие результаты по нормативам физической подготовки, в ходе многодневных учений показатели профессиональной деятельности снижаются на 12 – 14 %, у военнослужащих с низкой физической

подготовленностью они снижаются после первых суток на 25 – 37 % [3; 5].

Организация и методика проведения физической подготовки должна строиться исходя из потребностей конкретной категории военнослужащих.

Точки зрения, что содержание физической подготовки у разведчика, связиста и летчика должно быть различной направленности, придерживаются многие отечественные и зарубежные специалисты [4; 5; 6].

При пребывании личного состава вне пунктов постоянной дислокации отсутствует спортивная учебно-материальная база, присутствие на занятиях 100 % личного состава невозможно по служебным причинам, сроки отдыха (восстановления) в промежутках между выполнением специальных задач сокращены, сказываются эффект накапливающейся усталости, неблагоприятные метеоусловия, психологическая напряженность – это условия, обуславливающие особенности процесса физической подготовки военнослужащих в полевых условиях.

При этом основным видом деятельности военнослужащих на протяжении продолжительного промежутка времени, не считая мероприятий жизнеобеспечения, становится выполнение специальных задач, связанных с ежедневным несением боевых дежурств, дозоров, совершением маршей, выполнением тренировок по связи, тактических стрельб, которые имеют сугубо профессионально-прикладной характер.

Такие формы проведения физической подготовки, как утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности,

самостоятельная физическая тренировка при расположении подразделений связи в полевых условиях являются основными формами физической подготовки.

Анализ программ физической подготовки военнослужащих подразделений и воинских частей войск связи, а также образовательной программы по учебной дисциплине «Физическая культура (физическая подготовка)» курсантов Военной академии связи позволяет сделать вывод, что при составлении основных документов, регламентирующих процесс физической подготовки на период нахождения военнослужащих в полевых условиях, основывается на стандартных подходах, которые подразумевают наличие спортивной базы.

При рассмотрении научных и методических материалов нельзя не учитывать состояние физической подготовки иностранных государств. На сегодняшний день в вооруженных силах блока НАТО назрела необходимость модификации и обновления содержания в ВС США Единого армейского теста физической пригодности (Army Physical Fitness Test – APFT) или замена его на новый армейский тест боевой готовности (Army Combat Readiness Test – ACRT). Тест в будущем призван помочь определить уровень, до которого военнослужащий будет эффективен в бою, в наибольшей степени раскроет внутренние резервы каждого военнослужащего [6].

Западные специалисты обращают внимание на необходимость использования при физической тренировке военнослужащих как можно больше не специального реквизита, а того, кото-

рым военнослужащие пользуются ежедневно в ходе повседневной учебно-боевой деятельности, или самого простого: канистры, галлоны, ящики, мешки с песком [6].

На фоне активной государственной позиции по популяризации среди населения нашей страны здорового образа жизни очень распространенными и востребованными, в том числе и сотрудниками силовых структур, являются методики высокоинтенсивного, многофункционального тренинга, так называемого «CrossFit». Одной из важнейших особенностей, присущих методикам кроссфита, является вариативность программ и гибкость самой системы, что позволяет избежать формализма в содержании и структуре занятий, однообразия и монотонности [4; 5].

В настоящее время специалистами физической подготовки ВС РФ прорабатывается ряд направлений по интенсификации учебного процесса.

К одним из таких относится предложение о введении комплексных занятий за счет комплексирования упражнений не по разделам физической подготовки, а по решению ее специальных задач. Основные преимущества комплексных занятий – высокая интенсивность и моторная плотность, фронтальный поточный и круговой способы организации занимающихся [1; 3].

Физическое совершенствование военнослужащих-ракетчиков может достигаться организацией и проведением индивидуально-группового варианта учебных занятий (далее – ИГУЗ). Целью ИГУЗ является поддержание у военнослужащих РВСН развития основных физических качеств, военно-при-

кладных навыков, формирование здорового образа жизни с включением физических упражнений из нескольких разделов физической подготовки. Понимается, что ИГУЗ будут носить кондиционный характер и строиться на принципе сознательности, активности и непрерывности тренировочного процесса [3].

В качестве совершенствования физической подготовленности и боевой выучки военнослужащих сухопутных войск рассматривается комбинированное, комплексное военно-прикладное упражнение, включающее в себя преодоление элементов различных препятствий, метание гранат, стрельбы, переноски грузов и раненого товарища. Дистанция, на которой осуществляется выполнение упражнения, – 165 метров. В 2018 и 2019 годах в г. Луга Ленинградской области был проведен чемпионат Сухопутных войск МО РФ по боевой и физической подготовке, на которых и проходило апробацию контрольно-прикладное упражнение [1].

На сегодняшний момент система организации и методики проведения физической подготовки в подразделениях войск связи находится на уровне общевойсковой подразделения сухопутных войск, которая подразумевает специальную спортивную базу, инвентарь, территорию, а также определенное время, выделяемое на проведение основных форм физической подготовки и не учитывает особенности служебно-боевой деятельности военнослужащих войск связи на современном этапе развития ВС РФ.

Ситуация складывается таким образом, что военнослужащие-связисты, от которых напрямую зависит своевременная передача боевых сигналов

управления, решают задачу собственной физической подготовки в полевых условиях зачастую самостоятельно. Часть военнослужащих бегают кроссы, другие отдают предпочтение атлетической подготовке или просто «качаются» на тренажерах, что без соответствующей подготовки чревато получением различных травм. Всему этому способствуют в первую очередь современные средства коммуникации – Интернет, наличие в нем всевозможных «специалистов», пытающихся преподнести «уникальные» системы физической подготовки специальных подразделений всем желающим.

### Заключение

На сегодняшний день единственным высшим военным образовательным учреждением МО РФ, в котором осуществляется подготовка военных связистов по программам магистратуры, специалитета и среднего профессионального образования, является Военная академия связи в городе Санкт-Петербурге.

Разработка и научное обоснование организационно-методических основ физической подготовки военнослужащих войск связи в полевых условиях позволит в первую очередь командирам соединений и воинских частей рационально и наиболее эффективно организовывать физическую подготовку подчиненного личного состава вне пунктов постоянной дислокации с учетом специфики военно-профессиональной деятельности.

Также проводимая работа отвечает требованиям Концепции развития физической подготовки и спорта в ВС РФ на период до 2020 года, которая предписывает разработку и внедрение инновационных тренировочных

программ, новых подходов к организации и проведению физической подготовки, созданию гибких систем тренировок, обеспечивающих профессиональное долголетие военнослужащих [7].

### Литература

1. Блахин Г. Н., Горохов В. В. Содержание комбинированного, комплексного упражнения для физической и боевой подготовки военнослужащих Сухопутных войск в полевых условиях // Актуальные вопросы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб. : ВИФК, 2019. № 2. С. 110 – 114.
2. Буздов А. Ю., Андросов А. М., Федоров А. В. Физическая подготовка связистов в полевых условиях : учеб.-метод. пособие. СПб. : Политех-Пресс, 2020. 66 с.
3. Варжеленко И. И., Смазнов К. С., Гугков Н. Е., Мельников А. Г. Направленность и содержание комплексных занятий для решения специальных задач физической подготовки ракетных подразделений // Актуальные вопросы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб. : ВИФК, 2020. № 2. С. 90 – 95.
4. Глассман Грег. CrossFit: Руководство по тренировкам / под ред. Грега Глассмана. М., 2016. 125 с.
5. Лаврухина Г. М., Быстрова И. В. Развитие силовой выносливости средствами кроссфита // Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск. 2018. № 2 (73). С. 73 – 79.
6. Федоров В. Г. Фундаментальность знаний как основа взаимосвязи различных звеньев системы непрерывного военно-физкультурного образования // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. Кн. 1. СПб. : ВДКИФК, 1993. С. 125 – 157.
7. Щёголев В. А. Физическая подготовка иностранных армий : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Щёголева. СПб. : МО РФ, 2007. 272 с.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в ВС РФ на период до 2020 года [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/71500354/> (дата обращения: 12.07.2021).

### References

1. Blaxin G. N., Goroxov V. V. Soderzhanie kombinirovannogo, kompleksnogo uprazhneniya dlya fizicheskoy i boevoy podgotovki voennosluzhashhix Suxoputny`x voysk v polevy`x usloviyax // Aktual`ny`e voprosy` fizicheskoy i special`noj podgotovki silovy`x struktur. SPb. : VIFK, 2019. № 2. S. 110 – 114.
2. Buzdov A. Yu., Androsov A. M., Fedorov A. V. Fizicheskaya podgotovka svyazistov v polevy`x usloviyax : ucheb.-metod. posobie. SPb. : Politekh-Press, 2020. 66 s.
3. Varzhelenko I. I., Smaznov K. S., Gugkov N. E., Mel`nikov A. G. Napravlennost` i sodержание kompleksny`x zanyatij dlya resheniya special`ny`x zadach fizicheskoy podgotovki raketny`x podrazdelenij // Aktual`ny`e voprosy` fizicheskoy i special`noj podgotovki silovy`x struktur. SPb. : VIFK, 2020. № 2. S. 90 – 95.

4. Glassman Greg. CrossFit: Rukovodstvo po trenirovkam / pod red. Grega Glassmana. M., 2016. 125 s.
5. Lavruxina G. M., By`strova I. V. Razvitie silovoj vy`noslivosti sredstvami krossfita // Psixopedagogika v pravooxranitel`ny`x organax. Omsk. 2018. № 2 (73). S. 73 – 79.
6. Fedorov V. G. Fundamental`nost` znaniy kak osnova vzaimosvyazi razlichny`x zven`ev sistemy` neprery`vnogo voenno-fizkul`turnogo obrazovaniya // Fizicheskaya kul`tura i sport v sovremennom obrazovanii: metodologiya i praktika. Kn. 1. SPb. : VDKIFK, 1993. S. 125 – 157.
7. Shhyogolev V. A. Fizicheskaya podgotovka inostranny`x armij : ucheb. posobie / pod obshh. red. V. A. Shhyogoleva. SPb. : MO RF, 2007. 272 s.
8. Koncepciya razvitiya fizicheskoy kul`tury` i sporta v VS RF na period do 2020 goda [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://base.garant.ru/71500354/> (data obrashheniya: 12.07.2021).

**A. S. Yurov, A. V. Fedorov**

**GROUNDING OF THE METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING  
OF MILITARY SIGNAL PERSONNEL IN THE FIELD CONDITIONS**

The article presents the results of the analysis of the guiding documents, scientific and methodological publications, reflecting the existing regulations on the organization and conduct of physical training with military personnel of the signal forces. It reflects the current trends in the field of physical culture and sports, which inevitably penetrate into the daily activities of military personnel and law enforcement agencies.

**Key words:** *physical training of military personnel, signal troops, military-professional activity, methods, combat training, field conditions.*