

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ И ПРИМЕНЕНИЕ НОСИМОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ ТРАНСПОРТНОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 515 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Шишковой Анастасии Михайловны

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

**Введение.** Особое место в системе обеспечения личной безопасности сотрудников занимает технико-тактико-специальная подготовка. Как показывает отечественный и зарубежный опыт уровень личной безопасности сотрудника в значительной мере зависит от степени его общей профессиональной подготовленности и наличия профессионального опыта. Необходимо специальное обучение, «педагогика личной безопасности», включающая в себя как определенную систему педагогических идей, так и комплекс практических мер учебно-воспитательного характера, направленных на повышение уровня личной безопасности сотрудников.

Сегодня особенно актуальным является обеспечение безопасности жизни человека. Аэропорты являются одним из самых сложных объектов с точки зрения обеспечения безопасности. От стабильного функционирования всех систем аэропорта зависит безопасность тысячи человек.

Материал для этой работы собирался за время прохождения производственной практики по месту работы в аэропорту Домодедово.

В дипломной работе рассматриваются методы подготовки женского звена оперативной группы аэропорта Домодедово.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подготовки женского звена оперативной группы аэропорта Домодедово.

**Предмет исследования:** комплекс методов подготовки ОФП и СФП женского звена оперативной группы аэропорта Домодедово.

**Гипотеза исследования:** сделано предположение, что использование данных методик с применением специального оружия для подготовки женщин к самообороне и боевым приемам борьбы, а также проведение учебно-тренировочных занятий, позволит обеспечить более эффективную подготовку женского звена аэропорта Домодедово.

**Целью исследования** являлось изучение эффективности разработанной методики с применением специального оружия для подготовки женщин к самообороне и боевым приемам борьбы.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи:**

- Восстановление физических качеств у женщин.

- Подготовка женщин для сдачи КПЗ и трудоустройства в оперативную группу.
- В ходе тренировочного процесса изучение боевых приемов борьбы и самообороны.
- Предложить комбинированные, персональные и общие комплексы упражнений для повышения уровня физической подготовки

**Практическая значимость работы:** разработанный комплекс методов позволит проводить дальнейшее совершенствование спортсменок, занимающихся дзюдо в команде оперативной группы аэропорта Домодедово.

**Основное содержание работы.** В первой главе «Аналитический обзор литературы» отмечено, что тренеры, разрабатывающие программу тренировок, понимали ключевые компоненты физической подготовки. Планирование программы физической подготовки должно учитывать ряд переменных величин. Они включают в себя возраст, опыт тренировок, долгосрочные и краткосрочные цели, доступные условия и ресурсы.

Во второй главе рассмотрены теоретические вопросы:

- повышение эффективности специальной физической подготовки не только среди мужчин, но и среди женщин;
- планирование программы физической подготовки женского звена аэропорта Домодедово;
- организация и методика обучения различным приемам обороны и самообороны.

Практическая часть исследования разделена на этапы:

На первом этапе было выявлено, что программа специальной подготовки женщин-спортсменок, являющихся сотрудниками аэропорта Домодедово разработана на основе нормативных документов «Акты корпорации ООО «Домодедово». Сотрудники службы безопасности проходят регулярную стажировку в специализированных учебных центрах Российской Федерации. На базе предприятия создан «Авиационный учебный центр».

Аэропорт Домодедово считается международным и по правилам предполетного досмотра женщину имеет права досматривать только женщина. В связи с этим в службу досмотра ввели женское звено оперативной группы. Тренировки и обучение оперативной группы направлены на борьбу и пресечение таких противозаконных действий как: терроризм, контрабанда, транспортировка оружия и т.п. Женское звено должно оперативно и своевременно среагировать на любые ситуации, нарушающие общественный порядок и закон.

На втором этапе разработана комплексная программа тренировок женского звена оперативной группы, которое формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку на теоретических занятиях.

**Основной целью** данных тренировок является ежемесячная подготовка и переквалификация женщин оперативной группы аэропорта Домодедово и выявление эффективности разработанной методики тренировок.

У работника службы безопасности имеется разрешение на оружие, постоянное обучение и тренировки. Имеется в здании АВК цокольный этаж, где оборудованы два спортивных зала.

Мягкий зал оснащен татами, мешками для отработки ударов ногами и руками, полное обмундирование « Дзюдоги» - (кимоно), боксерские перчатки, бинты, лапы.

В цокольном подвале есть тяжелый зал, оснащенный многими тренажерами для общей физической подготовки.

Женское звено оперативной группы в плане нагрузки ничем не отличается от мужского звена.

Тренировки проходят 5 дней в неделю по 2 -2.5 часа. Перед тем как посетить тренировку, производится медицинский осмотр, в ходе которого измеряется артериальное давление, пульс, температура.

Женщины в возрастной категории от 30 лет со спортивным прошлым могут иметь травмы спины, коленных суставов, переломы, надрывы связок, поэтому для них персонально составляется комплекс упражнений, во избежание физических нагрузок на прошлые травмы.

## **Основные задачи:**

1. Восстановление физических качеств у женщин.
2. Подготовка женщин для сдачи КПЗ и трудоустройства в оперативную группу.
3. В ходе тренировочного процесса изучение боевых приемов борьбы и самообороны.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений и восстановительных мероприятий.

Программа охватывает всю систему подготовки женщин оперативной группы:

- теоретическую;
- тактическую;
- практическую;
- общефизическую;
- специально-физическую;
- психологическую;
- соревновательную.

За время учебного процесса повысился не только уровень физической подготовки женского звена оперативной группы аэропорта «Домодедово», но и мой уровень, как тренера. Это произошло благодаря тому, что помимо своих профильных навыков «Дзюдо», я показывала так же и правила применения носимого оборудования сотрудников транспортной безопасности.

При проведении обучения сотрудникам женского звена было сложно выполнять задания на одном уровне с мужским звеном. На начальных тестированиях девушки получали достаточно низкие показатели по сравнению со стандартными нормативами. По итогу проведенных тренировок девушки улучшили свои результаты в несколько раз и на «отлично» сдали нормативы и КПЗ, который является одним из самых важных тестов при приеме на работу.

В учебных схватках приобретается психологическая стойкость, уверенность в своих силах, способность действовать смело, решительно, инициативно. Поэтому рукопашным схваткам необходимо уделять большое внимание и доводить их выполнение до автоматизма.

Учебные схватки проводятся с целью совершенствования изученных приемов в обстановке, приближенной к боевой. Вначале проводятся по обусловленным приемам, когда партнеры знают, какие приемы должны выполнять в учебной схватке. Затем после условия и совершенствования технических и тактических навыков, включая и морально-волевых качеств, а также правил предупреждения от травматизма проводятся необусловленные схватки. В таких схватках партнеры должны действовать в дозволенных рамках, применяя или обозначая приемы и действия (удары руками и ногами, болевые приемы и удушения).

Рукопашные схватки требуют от партнеров высокой самодисциплины и контроля со стороны руководителя.

Таким образом, проведение занятий по боевой подготовке с оперативным подразделением способствует более сплоченной работе, укреплению дисциплины, решению сложных вопросов намного качественнее, а также способствует общему повышению квалификации сотрудников.

### **Заключение**

В данной работе рассмотрены методики и особенности подготовки женщин оперативной группы аэропорта Домодедово.

Проанализировав и обобщив результаты проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы, было установлено, что крайне скупо освещена физическая подготовка женщин – дзюдоисток в специальной литературе.

2. Для совершенствования физической подготовки женского звена оперативной группы аэропорта «Домодедово» было выявлено, что применялись следующие средства и методы тренировки: силовая подготовка в тренажерном зале по круговой схеме, легкоатлетические упражнения,

специальные физические упражнения в спортивном зале. Наиболее значимыми физическими качествами для успешной соревновательной деятельности дзюдоисток являются: 1-скорость, 2-координация, 3-сила, 4-специальная выносливость.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнений. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки – одна из важных задач дзюдо.

**Таблица 1.**

<b>Методы обучения приемам ( действиям):</b>		
технике	тактике	Разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение
целостное изучение	целостное изучение	целостное изучение
<b>Методы использования упражнения:</b>		
с условным статическим сопротивлением	В условно-контактном режиме	повторный
с условным динамическим сопротивлением	С встречными ролевыми действиями по заданию	круговой
идеомоторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	идеомоторный	идеомоторный

с полным сопротивлением без контрприемов	круговой	круговой
Соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)	Соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)	Соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)

В борьбе, кроме атаки, существует и оборона, в частности самозащита. Повседневная жизнь полна неожиданностей. Поэтому нужно заранее готовить себя к этим неожиданностям и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты. Дзюдо представляет собой стройную научную систему искусства побеждать.

Очень важна техника безопасности во время занятий по боевым приемам борьбы.

Необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- приходить на занятие в соответствующей комфортной спортивной форме или другой форме (если определено), которая не ограничивает движения;
- во время проведения занятий на открытом воздухе одеваться в соответствии с погодными условиями;
- ногти должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнера, волосы опрятно убраны;
- предупредить инструктора о плохом самочувствии или травмах в начале занятия;
- придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать команды инструктора;
- выполнять все действия лишь по команде инструктора и по команде немедленно их прекращать;
- приступать к проведению основной части занятия лишь после проведения подготовительной части занятия-разминки;

*Техника безопасности во время занятий по боевым приемам борьбы*

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения.

Боевые приемы при обучении выполняются:

-плавно без рывков;

-и по сигналу партнера (хлопком по телу или голосом) немедленно прекращаются.

Совершенствование выполнения боевых действий приемом борьбы проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

При обучении БПБ применяются команды:

«приготовиться»- для подготовки к выполнению приема;

«прием»- для выполнения приема;

«стой»- для фиксации приема на определенной фазе;

«отпустить захват» - для отпускания захвата при окончании действия.

Техника безопасности во время занятий по боевым приемам борьбы имеет такие правила:

-не приступать к выполнению упражнений и приемам, не понимая техники их выполнения;

-перед изучением и выполнением бросковой техники выучить приемы самостраховки, чтобы не травмироваться при падениях;

-быть внимательным и отслеживать все, что происходит вокруг, в т.ч. следить за действиями других занимающихся, чтобы не было столкновений;

-после падения сразу вставать, чтобы снизить риск попадания под другую пару;

-броски и другие технические действия выполнять лишь не на опасном расстоянии от стен и других предметов и только от центра к краю ковра;

-болевые приемы проводить осторожно, постепенно прикладывая усилия. После подачи партнером условного сигнала о болевых ощущениях, немедленно прекратить действия, которые могут привести к травме;

-при выполнении удушающих приемов необходимо помнить, что при правильно проведенном удушении партнер уже через несколько секунд может потерять сознание и не сможет подать сигнал об избыточных болевых ощущениях;

-при необходимости оказать первую доврачебную помощь, а в случае травмы или плохого самочувствия обратиться к инструктору.

На занятиях по боевой подготовке запрещено:

-наносить даже легкие удары партнеру, необходимо их лишь помечать, останавливая ударную конечность за 5-10 см от цели;

-отрабатывать приемы в обуви, которая может травмировать партнера (на твердой подошве, с подковами, шнуровками, имеющие металлические колпачки, пряжки и др.) и в одежде, которая имеет дыры, металлические пуговицы, пряжки;

-при проведении занятий на открытом воздухе запрещено отлучаться или выходить за пределы площадки, отмеченной инструктором; выполнять упражнения на опасном расстоянии от заборов; заниматься на мокрой от дождя или росы траве, на которой легко поскользнуться и упасть; на наклонных участках; выполнять упражнения на мокрых или неисправных спортивных сооружениях.

Таким образом, основная цель дипломной работы и поставленные в ней задачи достигнуты.