Фадеев О.В.**Методика обучения и тренировка курсантов метанию гранаты на дальность**

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-11-2019-168

idsp: lj-11-2019-168

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и методические основы обучения и тренировки курсантов в метании гранат на дальность.

Ключевые слова: граната, метание, точность, дальность, цель, условия выполнения, военнослужащие.

Abstract

The article discusses the theoretical and methodological foundations of teaching and training cadets in throwing grenades at a distance.

Keywords: grenade, throwing, accuracy, range, purpose, conditions of fulfillment, military personnel.

Несмотря на высокую сложность и техничность метание гранаты сегодня не относится к распространённым спортивным дисциплинам, однако довольно часто используется многими тренерами в качестве вспомогательного упражнения. На первый взгляд метание кажется несложным и не требует дополнительной сноровки, но пренебрежение к тренировкам может привести к серьёзному травмированию. В этой статье мы подробно рассмотрим основные тонкости обучения метанию гранаты, а также укажем на основные недочёты спортсменов при выполнении упражнений.

Дополнительные упражнения — это то, с чего следует начать перед активной подготовкой к метанию гранаты. Они дают возможность подготовить плечевой пояс к будущим нагрузкам, а также вовлечь в работу те мышцы и связки, которые зачастую выполняют пассивную работу. В результате этого военнослужащему удастся всего за несколько тренировок развить в себе все те необходимые качества, которые помогут придать гранате при толчке необходимую инерцию. В профессиональном и любительском спорте такие упражнения разделяют на два основных класса: подводящие — помогают атлету развить необходимую технику движений при броске; развивающие — тренируют мускулатуру и связки, отвечающие за силу броска. При правильной работе такие упражнения дают возможность развить: гибкость; координацию; скорость движения и ловкость; подвижность и силу плечевого сустава. Чтобы развить гибкость и мускулатуру плечевого сустава используют следующие упражнения: подъёмы рук перед собой до плеч (с дополнительным весом или без); попеременный жим гантелей от груди вверх в положении стоя или сидя; круговые движения рук (с весом или без); отводы рук в стороны при наклонённом туловище. Развить координацию можно при помощи: поворотов туловища в стороны при вертикальном положении тела; попеременных подъёмов ног параллельно полу в положении стоя; подъёмов рук и ног над собой в положении лёжа; наклонов стоя с отведёнными в стороны руками. Улучшить скоростно-силовые качества поможет: метание набивного мяча из-за головы двумя руками; метание набивного мяча в цель на дистанцию до 10 м. Важно! Каждое из дополнительных упражнений следует выполнять на протяжении 4–5 подходов и не менее чем с 8–12 повторениями.

Техника: последовательность выполнения элементов как и любая другая спортивная дисциплина, в метании гранаты существует не только собственная техника выполнения, но и тонкости, которые отличают её от прочих метательных дисциплин.

Поэтому перед тем как приступить к внедрению упражнения в общий тренировочный процесс, нужно обязательно подробно изучить каждый из отдельных этапов его выполнения.

Разбег: во время разбега спортсмен достигает определённой скорости, которая крайне важна для придания грузу необходимой инерции для благополучного полёта. На этом этапе граната должна обязательно находиться на уровне плеча, так как только в этом случае возможен её удачный бросок. Кроме того, только на уровне плеча спортсмен может наиболее эффективно контролировать положение веса при толчке.

Разбег: разделяют разбег на две основные части: От старта до контрольной отметки. Длительность этого пути составляет около 10–15 м (8–10 беговых шагов). На этом этапе атлет набирает ту скорость, которая ему потребуется для эффективного броска. Такой бег должен быть ускоряющимся, ритмичным, прямолинейно направленным, без резких скачков. От контрольной отметки до планки броска. Заключительная часть разбегочной дорожки — длиной не более 5–10 м (около 4–5 бросковых шагов). Дойдя до контрольной отметки, атлет начинает подготовку к броску снаряда. Отсчёт времени для финального броска зачастую начинают с левой ноги, таким образом, во время метания гранате удастся придать наибольшую силу толчка. С шагом правой ноги до броска спортсмену нужно придать направлению метаемой руки оптимальное положение, которое поможет грузу приобрести правильную траекторию.

Финальное усилие: данный этап начинается после достижения спортсменом вертикали, опущенной через основание правой ноги до упора на левую ногу во время четвёртого шага после контрольной отметки. Начинают финальное усилие после принудительного поворота положения тела, таким образом, чтобы плечи и таз находились максимально параллельно друг к другу, а рука с гранатой была перпендикулярна тазу. Данное положение должно занимать не более одного движения и выполняться атлетом мгновенно, в противном случае бросок может не получиться.

Заключительным этапом финального усилия является толчок груза. К этому времени спортсмен максимально близко подходит к планке броска. При этом его тело максимально растягивается и принимает позу «метателя лука». В таком положении мускулатура плечевого пояса максимально разгибается, что придаёт грузу при метании дополнительную инерцию. При правильном положении тела достигается совместная работа мускулатуры рук, спины и ног, поэтому результативное метание включает в себя только комплексную работу всех отделов тела. Рывок оказывает на гранату максимальное воздействие. На этом этапе спортсмен резко направляет руку вперёд, что и помогает вытолкнуть гранату в полёт. При этом достаточно важным является и положение гранаты при толчке. Метание гранаты как спортивная дисциплина возникло в Европе в 20-е годы XX столетия. Оно включалось во многие комплексные военно-спортивные подготовки для тренировки общей боевой выносливости солдат. При правильной технике броска локоть должен максимально выйти вперёд на уровне плеч, а сам снаряд — наклониться под углом к горизонту около 40°.

Сохранение равновесия после броска: сохранение вертикального положения атлета после толчка относится к не менее важным этапам, нежели прочие. Потеря равновесия часто приводит к падению спортсменов, что нередко заканчивается травмами. Кроме того, в мире лёгкой атлетики потеря баланса тела считается техническим поражением, которое приводит к непризнанию достигнутых результатов. После метания у атлета сохраняется общая инерция тела, поэтому ему достаточно тяжело устоять на ногах после броска. Резко снизить движение поможет быстрый переход с левой ноги на правую. При этом нужно обязательно слегка направить носок в левую сторону — таким образом, создаётся мощный тормозящий эффект, который помогает мгновенно остановиться в пределах одного шага. Наиболее часто атлетам для торможения даётся не более 1–1,5 м, при превышении границ данного отрезка результаты зачастую не засчитываются. Поэтому лучше всего подготовиться к

торможению заблаговременно, для этого бросок делают на расстоянии в 2–2,5 м от финальной точки торможения. Обучение сохранению равновесия после броска должно проходить вместе с изучением всей методики метания, так как во время тренировок у спортсменов вырабатывается стойкая привычка, которая практически не поддаётся коррекции в будущем. В противном случае у спортсмена при торможении может возникнуть потеря равновесия, которую часто компенсируют махами рук. В спортивном мире это недопустимо и всегда приводит к техническому поражению. Что влияет на результаты метания не всегда отменная спортивная подготовка атлета способствует скорым и мгновенным спортивным результатам. Причин для этого может быть масса, так как на дальность броска гранаты могут влиять сразу несколько косвенных факторов. Прежде всего, результаты наиболее часто зависят от начальной скорости гранаты, которую задаёт спортсмен. Она является следствием пути приложения силы и скорости прохождения этого пути. Следовательно, чем длительнее атлет воздействует на гранату, тем меньше времени и усилий ей нужно для прохождения определённой траектории. При тщательном анализе нескольких траекторий полёта гранаты можно утверждать, что наилучшие результаты наблюдаются у тех спортсменов, которым удаётся бросить снаряд под углом 40°. Поэтому чем ближе к этому значению положение гранаты во время окончательного толчка, тем большую дистанцию ей удастся преодолеть. Объясняется это явление достаточно просто: под этим углом на снаряд минимально воздействует сила тяжести земли, а также сопротивление атмосферы. В результате на груз влияет минимальное количество сил противодействия, что даёт ему возможность пролететь большую дистанцию.

Типичные ошибки: наиболее часто при обучении спортсменов любого класса тренеры сталкиваются с достаточно распространёнными ошибками, которые снижают эффективность тренировок в разы. Бояться их не стоит, так как они являются естественным процессом развития спортсмена и его результатов. Однако и пренебрегать такими проявлениями не рекомендуется, иначе атлет попросту может серьёзно травмироваться.

При метании гранаты атлеты совершают следующие ошибки:

- при отведении гранаты кисть метаемой руки опускается ниже плеч;
- неравномерное движение ног при разгоне (передвижение вдогонку);
- высокий прыжок при крестном шаге;
- резкая остановка перед броском;
- метание гранаты проводится только кистью, без использования силы плечевого пояса;
- отклонение спортсмена при броске в одну из сторон;
- опускание локтя ниже уровня плеча;
- сгибание коленей при толчке снаряда.

Устранить основные ошибки спортсменов помогут следующие рекомендации: технику толчка нужно обязательно прорабатывать стационарно перед зеркалом, что поможет атлету самостоятельно корректировать положение его тела, а также задействованную в броске мускулатуру. При запаздывании ног в бросковом шаге стопами нужно проталкиваться вперёд, а бёдра — разводить в стороны. Если у атлета наблюдаются проблемы с крестным шагом, ему показана имитация этого элемента без снаряда шагом и бегом. Когда при броске у атлета замедляется ход, его бросок следует синхронизировать с правой ногой, а на левую переносить последнее движение. Если спортсмен сгибает колени перед броском, ему нужно обязательно отработать его технику с использованием дополнительных весов (двумя руками из-за головы). Метание гранаты — это достаточно сложная спортивная дисциплина. Несмотря на свою внешнюю простоту, она требует от атлета серьёзной подготовки и длительно

отработки техники броска. Метание гранаты стоит обязательно включать во все комплексные программы по физической подготовке, так как оно способно достаточно быстро развить в атлетах силу, координацию и выносливость.

1. Московкин С.А. Скоростно-силовая подготовка метания диска // Теория и практика инновационных технологий в АПК: материалы научной и учебно-методической конференции профессорско – преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов. — Воронеж : ВГАУ, 2016. — С. 127 - 130.
2. Озолин Н.Г, Воронкин В.И, Примаков Ю.М. . Учебник по легкой атлетике. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 671 с.

Цой Т.В.

Проблемы трудоустройства и пути их решения выпускников технического вуза

*Северо-Восточный федеральный университет им М.К.Аммосова
(Россия, Якутск)*

doi: 10.18411/lj-11-2019-169

ids: lj-11-2019-169

Аннотация

Социально-экономические реформы, проводимые в Российской Федерации, способствовали изменениям, происходящим в сфере труда и занятости населения. В связи с этим ужесточились условия выхода на рынок труда молодых специалистов. Молодые специалисты, выходя на рынок труда, сталкиваются с различными трудностями, которые преодолеть смогут не все выпускники. В данной статье рассматривается анализ трудоустройства выпускников (с 2015 г. по 2019 г) инженерно-технического института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова (СВФУ).

Ключевые слова: проблема, трудоустройство, бакалавр, магистрант, выпускник.

Abstract

Socio-economic reforms carried out in the Russian Federation have contributed to changes in the field of labor and employment. In this regard, the conditions for young specialists to enter the labor market have become tougher. The difficulties associated with the employment of university graduates are one of the acute problems at the present stage. In this article, the analysis of the employment of graduates (from 2015 to 2019) of the Engineering and Technical Institute of the North-Eastern federal University named M.K. Ammosov (NEFU).

Key words: problem, employment, bachelor, master student, graduate.

Сегодня трудоустройство является одним из острых вопросов, которая стоит перед Вузом и выпускниками. В отличие от условий плановой экономики, когда каждый выпускник вуза был трудоустроен по специальности и получал обязательное государственное распределение, где выпускник мог приобрести практический опыт по специальности, в условиях рыночной экономики очень остро встала проблема трудоустройства выпускников вуза [1]. По техническим направлениям возникает противоречие между спросом и безработицей по специальности. По данным предложений рабочих мест по техническим специальностям в частности по направлению «Строительство» на сайтах трудоустройства очень много вакантных мест, а с другой стороны выпускник не может найти работу по специальности. Проблема трудоустройства остается одним из важных вопросов для студентов бакалавров старших курсов и выпускников магистрантов. Это обусловлено многими факторами