

УДК 796.894

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ОТБОР СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМРЕСТЛИНГОМ

Доц. Денисюк А.И., доц. Фёдоров В.В.

УО «Витебский государственный технологический университет»

Воспитание физически совершенного человека может успешно решаться тогда, когда обучение и воспитание в спортивных тренировках ведётся с учётом индивидуальных особенностей занимающихся: антропометрических данных, психического состояния спортсмена, особенностей характера. В индивидуальной физической подготовке различают показатели состояния здоровья, особенности телосложения, уровня физических качеств; в технической – объёма усвоенных технических действий, разносторонности и эффективности спортивной техники (борьбы на руках). Тактическая подготовка в армрестлинге, как и во многих других видах спорта, играет огромную роль, особенно при равных силах у соперников, и тогда на помощь приходит объём, разносторонность и глубина теоретических знаний, разносторонность и эффективность практических навыков. В психологической подготовке нужно учитывать степень увлечённости армрестлингом, учитывать характер, темперамент, волевые возможности, умственные способности спортсмена. Наиболее полно индивидуальные особенности раскрываются в ходе соревнований. Это и манера поведения в разминке, и выход к "армстола", тактическая гибкость, психологический настрой, технико-тактическое ведение борьбы. Индивидуальные особенности спортсмена могут помочь тренеру-преподавателю правильно решать задачи по рациональному планированию тренировочного процесса, умело контролировать и своевременно корректировать действия спортсмена как на тренировке, соревнованиях, так и в повседневной жизни. Учёт индивидуальных особенностей по мере роста спортивного мастерства должен осуществляться к одним спортсменом гибко, а к другим требования нужно ставить жёсткие. Высокое мастерство всегда индивидуально. Стать мастером в армрестлинге непросто, ибо это единоборство – суровое, жёсткое и бескомпромиссное. Подготовка рукоборцев в разных весовых категориях связана с постоянным повышением качества тренировочного процесса. Это, прежде всего, высокоэффективное планирование, учёт и анализ индивидуальных особенностей, учёт тренировочных и соревновательных нагрузок. Весьма важна своевременная коррекция техники и тактики борьбы, в том числе и рационализация восстановительных мероприятий. Необходимо учитывать трудовую и учебную деятельность спортсменов, психологический климат в группе и т. д. При индивидуализации средств и методов подготовки рукоборцев нужно учитывать весовые категории (девять у мужчин и шесть у женщин), физическое развитие и двигательные способности левой и правой рук, так как соревнования проводят на обе руки. Основные резервы совершенствования рукоборцев высокой квалификации связаны с её оптимизацией на основе всесторонней индивидуализации используемых средств и методов тренировки. Так, важнейшим условием рационального построения рукоборцев является соответствие тренировочных заданий (нагрузок) состоянию (возможностям) организма. Методически оправдано должно быть сочетание упражнений различной направленности, т. е. оптимальное чередование соревновательных и тренировочных нагрузок. Содержание и продолжительность отдыха между подходами следует индивидуализировать, поскольку восстановление организма при выполнении различных упражнений весьма индивидуально. Скоростные качества лучше тренировать, пока

спортсмен ещё не устал (в начале тренировки), а технические действия могут использоваться на фоне утомления – в конце тренировки. Силовая подготовленность имеет исключительное значение, но подбор эффективных средств и методов развития силы мышц также требует индивидуального подхода. Что касается отбора для занятий армрестлингом, то он должен быть как первичный, так и селекционный (в сборные команды).

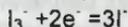
УДК 543.242.3

ИОДОМЕТРИЧЕСКОЕ ТИТРОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЕЙ КОМПЛЕКСОМ ИОДА С ПОЛИВИНИЛОВЫМ СПИРТОМ

Студ. Сурков А.В., доц. Степин С.Г., доц. Алексеев И.С.

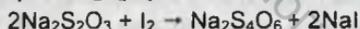
УО «Витебский государственный технологический университет»

Иодометрия – это титриметрический метод определения окислителей и восстановителей. Особенностью иодометрии является невысокий окислительно-восстановительный потенциал окислительно-восстановительного равновесия, основанный на реакции со стандартным электродным потенциалом $+0,5355$ в.



Значение окислительно-восстановительного потенциала для этой системы занимает промежуточное положение между значениями окислительно-восстановительных потенциалов для типичных сильных окислителей и сильных восстановителей. Поэтому иодометрические методы пригодны для определения многих окислителей и восстановителей.

Определение окислителей проводят методом замещения. К раствору окислителя прибавляют избыток раствора иодида калия, в результате реакции выделяется иод в количестве, эквивалентном окислителю. Выделившийся иод титруют раствором тиосульфата натрия $Na_2S_2O_3$.



Прямое титрование окислителей тиосульфатом натрия невозможно, потому что при этом сильные окислители могут окислять тиосульфат не только до тетраионата натрия $Na_2S_4O_6$, но и до других солей политионовых кислот или даже до сульфата натрия [1].

Сильные восстановители определяют прямым титрованием раствором иода в присутствии избытка иодида калия. Этот метод иногда называется иодиметрия. Его используют для определения мышьяка (III), сурьмы (III), олова (II), сульфитов, сульфидов, тиосульфатов, гидразина и его производных и других сильных восстановителей. В фармацевтической химии иодометрию используют для определения аскорбиновой кислоты и антибиотиков пенициллинового ряда. Если реакция взаимодействия иода с восстановителем идет медленно, то используется метод остатков. Восстановитель обрабатывают избытком раствора иода известной концентрации, а затем после окончания реакции титруют избыток иода раствором тиосульфата натрия. Таким образом, определяют содержание цинка в цинковой пыли. В качестве индикатора в методе иодометрии используется раствор крахмала, который дает с иодом соединение включения, окрашенное в синий цвет.

Известный метод имеет ряд недостатков. Прибавление индикатора осуществляют в конце титрования, т. к. комплекс иода с крахмалом медленно реагирует с