

то основная задача урока - развитие силовой выносливости. Работа выполняется в среднем темпе. Во время отдыха выполняют упражнения на восстановление дыхания. Контроль за самочувствием осуществляется по ЧСС.

После работы на тренажерах студентами отводится время на выполнение комплексов по заболеваниям корректирующих упражнений, дыхательных упражнений, а также выполнение упражнений на тренажерах-массажерах.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

БУДЖ В.Д., ПИСАРУК В.Г., БУДЖ Л.Н.

/Брестский инженерно-строительный институт/

Одним из активных средств воспитания личности, формирования необходимых человеку умений и навыков, развития физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств является туризм.

В Брестском инженерно-строительном институте на протяжении 14 лет активно развивается 3 различные организационные формы туризма: горно-туристский клуб "Цитадель", отделение спортивного совершенствования по горному туризму при кафедре физвоспитания и отделение ФОР по подготовке инструкторов-общественников.

В группе спортивного совершенствования по туризму проходят подготовку и повышают спортивное мастерство туристы в многодневных туристских походах, альплагерях, участвуют в соревнованиях различного ранга. Совершено более 170 категорийных походов, в которых приняло участие более 1500 студентов.

Участие студентов в походах предшествуют теоретические, семинарские и практические занятия по технике горного туризма по программе начальной и средней туристской подготовки, а также тренировки по общефизической подготовке. Каждый цикл занятий завершается сдачей зачетов и нормативов.

Вся туристская работа в институте ведется на общественных началах. Подготовленные на отделении Ф ОП инструктора-общественники являются организаторами и руководителями походов выходного дня, зачетных походов комплекса ГТО.

Все туристы института объединены в горно-туристском клубе "Цитадель", который работает по принципу клуба по интересам. Клуб стал пропагандистом разумного образа жизни и отдыха. По разнообразию своей деятельности он далеко перешагнул интересы туристской секции. Концерты художественной самодеятельности и демонстрация кино и слайдфильмов, снятых членами клуба, чтение собственных стихов и исполнение самодеятельных песен, изготовление туристской атрибутики (вымпелы, эмблемы), проектирование и изготовление специального снаряжения, оформление помещения клуба, встречи с гостями из различных уголков нашей страны и братских социалистических стран и многое другое составляет круг интересов членов клуба. Такое разнообразие проводимой работы привлекает студентов с различными творческими наклонностями, иногда и не обладающими хорошей физической подготовленностью.

Настоящей школой коммунистического и военно-патриотического воспитания студенческой молодежи стали "Звездные походы" по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, во время которых приводились в порядок братские могилы и памятники, оставлялись анкеты участников Великой Отечественной войны, оказывалась практическая помощь семьям ветеранов

войны, читались лекции и проводились беседы в трудовых коллективах и школах. Незабываемы встречи с участниками партизанского движения и подполья Брестчины в стенах институтского клуба.

Из членов клуба постепенно, набирая опыт, вырастают умелые руководители, обладающие организационными навыками, способные разрешить многие жизненные проблемы в дальнейшей трудовой деятельности.

#### ДИСКРЕТНАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

БУДЖ В. Д.

/Брестский инженерно-строительный институт/

На протяжении 5 последних лет в Брестском инженерно-строительном институте проводятся спартакиады по сдаче норм комплекса ГТО среди преподавателей и сотрудников. Спартакиада проводится в форме лично-командных соревнований между кафедрами и подразделениями института, что повышает интерес работников к физкультурному комплексу.

Для оценки выступлений участников соревнований использовались оценочные таблицы по многоборью комплекса ГТО, согласно которым в зависимости от показанных результатов в каждом виде начислялись очки. Такая методика оценки побуждала всех участвующих в соревнованиях показывать максимально возможные результаты. У некоторых слабо подготовленных людей это вызвало ухудшение самочувствия и приводило к прекращению занятий по физической культуре на длительный срок.