

## ИЗ ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ

БОБР С.А., ТКАЧ Г.А.

/Мозырский государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской/

В последнее время все более широкое распространение и развитие получают нетрадиционные формы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы как одно из средств физического воспитания студентов, совершенствования профессионально-прикладных навыков.

В нашем институте разработана программа, методика проведения и апробирована одна из форм - туристские слеты, в программу которых входят: состязания по спортивному ориентированию на местности и преодолению туристской полосы препятствий; конкурсы на лучшую туристскую эмблему команды, бивуак, стенную газету, художественную самодеятельность.

Как правило, туристские слеты проводятся в конце учебного года и завершают программу круглогодичной спартакиады коллектива.

Качественному проведению слетов предшествует большая подготовительная работа, которая включает в себя формирование и подготовку сборных команд факультетов, выбор места проведения слета, противопожарные мероприятия, подготовку карты местности, туристского инвентаря и снаряжения, трасс для спортивного ориентирования, грамот и памятных сувениров для награждения победителей и призеров.

Большую помощь кафедре физвоспитания и спортивному клубу во всей этой работе оказывают члены туристского клуба института.

Своевременно решаются вопросы финансового обеспечения мероприятия и медицинского обслуживания.

Программа слета рассчитана на три дня. Первый - прибытие команд (пешим порядком или теплоходом) к месту соревнований, установка палаточного городка, подготовка к конкурсам и основным соревнованиям.

Во второй день - спортивное ориентирование. Протяженность мужской трассы составляет 8-10 км с 7-8 контрольными пунктами (КП), женской - 5-7 км с 5-6 КП. Вечером проводится конкурс художественной самодельности, где предпочтение отдается импровизированным номерам по студенческой и туристской тематике.

В заключительный день оцениваются другие конкурсы и соревнуются команды на туристской полосе препятствий. Подводятся итоги, награждаются победители и призеры.

Вся эта работа накануне летней экзаменационной сессии, в одном из наиболее живописных мест белогусского Полесья, на берегу реки Припять имеет большой познавательный характер. Резкая смена обстановки, интересная подготовительная работа, соревновательный характер в непринужденной и доброжелательной обстановке в присутствии представителей ректората, деканов, руководителей общественных организаций сделали туристские слеты самыми популярными соревнованиями у студентов нашего вуза.

**ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ МАССАЖ КАК АКТИВНОЕ СРЕДСТВО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА**

**БОКОВЕЦ С. В., БОРЕЙКО Э. В.**

**/Белорусский Государственный ордена Трудового  
Красного Знамени институт физической культуры/**

**Общим принципом выбора физических факторов для восстановления спортивной работоспособности после интенсивных тренировочных и**