

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.

С целью исключения таких явлений была предложена дискретная методика оценки результатов соревнований, согласно которой участникам соревнований начислялись очки не за показанный результат, а за выполнение норм ГТО. Количество очков соответствовало в среднем шкале оценочных таблиц по многоборью комплекса ГТО за нормативный результат. За выполнение норматива на "Золотой значок" начислялись 8 очков, на "сдано" - 5 очков. Участникам, не выполнившим норматив "сдано", начислялись поощрительные 2 очка.

Для более широкого привлечения преподавателей и сотрудников к занятиям по физической культуре болельщикам команд, которые по состоянию здоровья не могли принять участие в соревнованиях, начислялось 1 очко.

Победители среди команд определялись по лучшему среднему показателю, равному отношению суммы набранных очков всеми членами кафедры или подразделением института к количеству заявленных участников.

Победители в каждой возрастной группе определялись по наименьшей сумме очков, начисленных в каждом виде согласно оценочных таблиц по многоборью комплекса ГТО, что стимулировало наиболее подготовленных участников соревнований к достижению наивысших для них результатов.

Предложенная методика дала возможность в ВИСИ актуализировать работу по внедрению комплекса ГТО среди преподавателей и сотрудников. Так на первом этапе соревнований по подтягиванию у мужчин и наклоне туловища у женщин приняло участие 475 человек или 57% всех работающих в институте. Активное участие преподаватели и сотрудники приняли также в соревнованиях по легкой атлетике, беге на лыжах, стрельбе, плаванию.

Разработанная методика оценки результатов соревнований по сдаче норм комплекса ГТО дает возможность оценить практически всех участников при любой степени их физической подготовленности. Этим создаются психологические условия для широкого привлечения к соревнованиям каждого члена трудового коллектива и побуждает их к планомерному повышению уровня физической подготовки. Методика дает возможность реально осуществить основной принцип физической культуры в нашей стране - от массовости к достижению высоких спортивных результатов.

#### ЦЕЛЕВОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

БУЛАТОВ П.П., ДВОРЯКОВ М.И., КАМИНСКИЙ В.В., ПОЛОВЦЕВ В.Г.  
/Белорусский государственный институт физической культуры/

Проблема подготовки велосипедистов в кузах Белоруссии заключается в противоречиях требований современной методики тренировки и возможностями спортивных организаций. В связи с климатическими условиями и отсутствием треков спортивный сезон велосипедистов относительно непродолжительный. Лишь небольшая часть велосипедистов находится на централизованных сборах и имеет возможность тренироваться в соответствии с требованиями специализированной подготовки. Значительная же часть спортсменов готовится на местах, используя средства общей физической подготовки в зимнее время. Поэтому в настоящее время существует серьезный разрыв в уровне спортивного мастерства велосипедистов, находящихся на централизованной подготовке и тренирующихся по месту жительства. Рекомендуемые объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в условиях