

дом КП. Способ отметки – с собой иметь ручку/карандаш и в карточку вписывать буквы, написанные на табличках КП ниже номера в порядке их прохождения, указанном на карте. После финиширования каждый студент должен составить слово (разные слова у юношей и девушек).

В 2016-2017 учебном году в Неделе ориентирования приняло участие 2037 девушек и 665 юношей, из них не справились с заданием 188 девушек и 56 юношей. Не справились с заданием – были не на всех КП, положенных к посещению девушкам или юношам. Победитель преодолел дистанцию за 8 минут 21 секунды - девушки и за 8 минут 59 секунд – юноши. Наибольшее время: 60 минут 31 секунда – у девушек и 31 минута 5 секунд – у юношей.

Неделя ориентирования в КазНУ проводится ежегодно в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.

УДК 378.016:796.015.57

О.В. Цыбулько, ст. преп.; С.Ж. Отаралы, ст. преп.;

С.Г. Сиротина, ст. преп. (КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы)

### **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ШЕЙПИНГ-КЛАССИК**

Малоподвижный образ жизни, технический прогресс, ускоренные темпы жизни приводят к снижению уровня здоровья населения вообще и студенческой молодежи в частности. В этих условиях физическая активность может сгладить негативные последствия развития технического процесса. При этом организация учебных занятий по физическому воспитанию зачастую не отвечает современным требованиям. Результатом данной тенденции является снижение мотивации студентов к занятиям физической культурой, снижение уровня физического здоровья. Поэтому очень важен подбор средств физического воспитания, которые будут интересны и полезны студенческой молодежи.

Поиском путей повышения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями занимается множество специалистов из различных учебных заведений [1-4]. Решением этой проблемы занимаются и в Казахском Национальном Университете имени аль-Фараби. В начале учебного года, после подготовительного периода (определения медицинской группы, определения предпочтений студентов), после окончания цикла легкой атлетики и приема «Президентских тестов физической подготовленности» для

повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием у студенток нами применяется одно из направлений современного фитнеса - Шейпинг. Программа занятий для женщин различных возрастов, с разным уровнем физической подготовки была разработана ленинградскими специалистами под руководством Прохорцева И.В. (1988 г.) и является официально запатентованной системой [5].

Обучение комплекса упражнений программы шейпинг в основном построено на реализации классических дидактических принципов. Применительно к специфике шейпинга наиболее важными являются принцип наглядности, и принцип сознательности и активности обучения. Преподаватель контролирует технику выполнения упражнений и применяет различные приемы информирования о результатах действий. Это может быть корректирующая информация о биомеханических характеристиках движения (скорости, амплитуде, направлении и др.), оценочная информация (об эффективности, соответствии эстетическим стандартам и др. характеристикам.)

Комплекс рассчитан на проработку основных мышечных групп. Количество упражнений в комплексе - 11-12. Упражнения комплекса меняются по мере освоения его студентками, через каждые два месяца. Подбор упражнений осуществляется в зависимости от начальной физической подготовленности студенток.

Помимо освоения комплекса физических упражнений студенткам даются теоретические сведения по организации питания, режима труда и отдыха, физиологических особенностях организма, влиянии физических упражнений на деятельность различных органов и систем организма.

Об эффективности данной методики свидетельствует повышение посещаемости занятий, снижение количество пропусков по состоянию здоровья и улучшение результатов при сдаче контрольных нормативов. Таким образом, регулярный контроль достигнутых результатов ведет к повышению мотивации студенток к занятиям по физическому воспитанию и развивает потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре/ Ю.В. Любимова. – Спб.: СпбГАФК, 2004. –22с.

2. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.

3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями - Владивосток, 2003г.

4. 4. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.

5. Шейпинг - что это? Электронный ресурс [http://www.fitnesspiter.ru/4\\_articles\\_05.html](http://www.fitnesspiter.ru/4_articles_05.html)

UDC 616.697; 612.6

M.V. Poliakova, scientist researcher,  
PhD in biology sciences  
(Skolkovo institute of science  
and technology, Moscow, Russia)

### **APPROACHES TO PREVENTION OF OBESITY THROUGH PHYSICAL ACTIVITY – A WAY TO IMPROVE MALE REPRODUCTIVE HEALTH**

One of the most important indicators of the people health status of any age is physical development. Lifestyle of modern man, the features of its environment, effects of toxic factors lead to the development of chronic non-specific toxicity, has a negative impact on all functions of the body. Deviations in physical development are often are evidence of irrational food, which negatively affects the health and development of the body [1-3]. Obesity is one of the reasons for the occurrence of various diseases and reduced reproductive potential. Currently, a significant proportion of youth adult are overweight. In the world there has been a significant increase in the prevalence of excess body weight and obesity in childhood, which leads to increase in the prevalence of hypertension, lipid disorders and diabetes type II among children, teenagers and later, adults. Also known that the most common causes of man's infertility are overweight and obesity [4]. The key to improving of health is promoting to healthcare behaviors and active lifestyles.

In connection with the above the purpose of this study was to investigate the prevalence of overweight and to assess the level of physical activity among young mans.

Materials and methods. The major research methods were a survey and anthropometric measurements. In this study were involved 38 students-mans of "Moscow regional medical college № 2".