

УДК 378.016:796.56

С.Г. Сиротина, ст. преп.; А.В. Таранова, ст. преп.;
Н.М. Шепетюк, и.о. доц., канд. пед. наук
(КазНУ им.аль-Фараби, Алматы)

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Учебная неделя предполагает проведение двух занятий по физическому воспитанию. Для проведения соревнований в заданном направлении преподавателями (нами) готовится спортивная карта – вносятся корректировки, связанные с активными строительными и ландшафтными работами на территории кампуса Казахского Национального Университета имени аль-Фараби. Делаем планировку дистанций отдельно для юношей и девушек, с обязательным посещением всех точек, планируемых к установке контрольных пунктов (КП). На Неделе ориентирования первое занятие посвящено знакомству студентов 1 курса с видом спорта «Спортивное ориентирование»: ориентирование по местным предметам, по солнцу, знакомство с условными знаками, коротко с правилами проведения соревнований в заданном направлении; студенты 2 курса повторяют те знания, полученные ими на первом курсе. Второе занятие посвящено проведению соревнований по спортивному ориентированию бегом в заданном направлении, как на первом, так и на втором курсах.

Проводим построение студентов по группам с преподавателями, у студентов должна быть заполненная карточка: фамилия студента, фамилия преподавателя, факультет, курс. Каждый преподаватель должен напомнить основные правила соревнований, порядок финиша каждого студента. Студенты, заполнив карточку и получив от преподавателя карту, уходят на дистанцию. Преподаватель самостоятельно засекает время нахождения на дистанции студентов своих групп: старт и финиш. По завершении дистанции, студент отмечается у своего преподавателя – записывается финишное время в карточке каждого студента, сдает карту и ожидает подведение результатов вместе со своей группой около своего преподавателя.

Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию: бег по пересеченной местности, перепрыгивание арыков и т.д., скользкая трава и тропинки. Обязательное условие - не ломать, не рвать и не портить оборудование!

Ориентирование: дистанция заданного направления, юноши 9 КП 1600 м, девушки 6 КП, 1300 м. Контрольные пункты оборудованы красными табличками с номерами, и закрепленными буквами на каж-

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