

соответственно ухудшаются показатели их физических качеств. В нашем случае снижаются баллы в беге на 1000 м.

Но стоит отметить, что у части испытуемых результаты третьего семестра выше, чем результаты, показанные в начале первого семестра. Такую закономерность можно объяснить тем, что на протяжении года студенты регулярно и стабильно занимаются физической культурой по определенной программе и специальной методике, рассчитанной на максимальное развитие физических качеств молодого человека, в том числе выносливости. В результате следовой эффект от занятий на протяжении учебного года остается на гораздо более длительный период времени. Кроме того, происходит формирование физической культуры личности.

Динамика показателей выносливости студента в период обучения подтверждает гипотезу о том, что занятия физической культурой по программе высшего учебного заведения в значительной степени влияют на развитие выносливости молодых людей.

Основная задача по развитию и совершенствованию выносливости в данный период состоит в создании условий для неуклонного улучшения общей аэробной выносливости на основе различных типов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания, согласно федеральным государственным образовательным стандартам по направлениям подготовки.

Данное исследование доказало, что занятия физической культурой в вузе действительно способствуют развитию у молодых людей физических качеств, в особенности выносливости.

Библиографический список

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
2. Козлов И. С. Методика развития общей выносливости у студентов не физкультурных ВУЗов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008 г. № 9. с. 30–34.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. – 152 с.

Денисова М., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость фитнеса при социализации человека, благодаря чему он более успешно преодолевает этапы становления и развития личности. Правильное применение фитнеса как фактора социальной адаптации позволит человеку эффективно и быстро реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды с минимальными психологическими и физиологическими тратами.

Ключевые слова: социальная адаптация, социализация, фитнес.

Социальную адаптацию можно рассматривать как непрерывный процесс коммуникации, в котором люди, приспосабливаются друг к другу и отрабатывают новые способы взаимодействия с различными элементами структуры социальной среды. При этом целью социальной адаптации является объединение личности в сложившуюся систему социальных отношений, что предполагает выработку поведенческих стереотипов, которые отражают систему ценностей и норм, определяющих поведение в определенной группе, а также приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения.

Способность к адаптации выражена не только в приспособлении к изменяющимся условиям и обстоятельствам, но и в выработке устойчивых способов поведения, которые позволяют преодолевать различные и острые затруднения.

Современный этап развития общества характеризуется обострением противоречий во всех сферах жизни, нарушениями в функционировании, как социальной макроструктуры, так и отдельных социальных институтов.

В настоящее время существует необходимость в поиске путей, направленных на обеспечение адаптации человека к изменяющимся условиям внешней среды.

Смена работы, коллектива, новый круг лиц, множество социальных ролей заставляет человека выходить из зоны комфорта и в непривычных ему условиях искать способы успешного взаимодействия. В интересах человека как можно быстрее адаптироваться в новой для него обстановке для более продуктивной и эффективной деятельности.

Фитнес улучшает и сохраняет здоровье, повышает уровень интеллекта, улучшает собственные физические возможности и навыки, фитнес предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Занятия фитнесом для человека имеют определенные значения, благодаря которым возможна его успешная социальная адаптация:

- Приобретение нового опыта и навыков ЗОЖ
- Знакомство с многообразием видов спортивно-оздоровительного сервиса
- Расширение кругозора в отношении оздоровления организма
- Улучшение физической формы и повышение самооценки
- Обнаружение скрытых возможностей и их развитие
- Возможность выразить себя
- Возможность включения в совместную деятельность, приобретение новых знакомств, объединение общим увлечением

Вышеперечисленные значения фитнеса для человека, как личности создают благоприятные условия для социальной адаптации.

При правильно организованных занятиях, занимающиеся будут осознавать, и понимать свою роль и принадлежность к здоровому образу жизни. Успешное освоение двигательных действий человеком, способствует воспитанию в нем уверенности, что в следствии помогает наилучшим образом адаптироваться в новом социуме. Человек, который с легкостью владеет двигательными умениями и навыками, не испытывает дискомфорта и неловкости в компании других людей, при общении с ними. Фитнес является одним из важных факторов в социальной адаптации человека.

Библиографический список

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта.: Учеб. пособие.-М., 2001.-240 с.
2. Сапожникова О.В. ФИТНЕС: учебное пособие, Екатеринбург Издательство Уральского университета, 2015- 11стр.

Денисова М., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЕРВИС КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ДОСУГОМ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается применение физкультурно-оздоровительных услуг в качестве удовлетворения потребностей досуга. При правильном распределении времени досуга можно усилить его эффект.

Ключевые слова: досуг, физкультурно-оздоровительные услуги, сервис, восстановление