

Н.А. Кудряшов, Н.А. Синельникова, С.В. Цаава

---

---

**АДАПТАЦИЯ  
СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ  
В ВУЗЕ:  
ПРОБЛЕМЫ  
И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
Кубанский государственный технологический университет  
Кафедра физического воспитания и спорта

**АДАПТАЦИЯ  
СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ  
В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ  
ИХ РЕШЕНИЯ**

*Учебное пособие*

Краснодар  
2012

УДК 796.07  
ББК 75.1р  
К 88

**Рецензенты:**

**О.О. Бриллиантова**, канд. пед. наук,  
доц. кафедры физвоспитания КубГУ;  
**В.С. Матвеев**, канд. пед. наук, доц. кафедры  
физвоспитания и спорта КубГТУ

**Кудряшов, Николай Алексеевич.**  
К 88      **Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути  
их решения** : учебное пособие / Н.А. Кудряшов, Н.А. Синельнико-  
ва, С.В. Цаава. – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2012. – 78 с.

ISBN 978-5-91718-193-6

В учебно-методическом пособии обосновывается необходимость проведения адаптационных мероприятий основанных на вовлечении иностранных учащихся в активные занятия физической культурой и спортом, разработана программа учебно-практических занятий для иностранных учащихся подготовительного факультета на основе методов адаптивной физической культуры.

Пособие предназначено для преподавателей физического воспитания, педагогических работников, проводящих занятия с иностранными студентами в высших учебных заведениях.

ББК 75.1р  
УДК 796.07

ISBN 978-5-91718-193-6

© Н.А. Кудряшов, 2012  
© Н.А.Синельникова, 2012  
© С.В. Цаава, 2012  
© ООО «Издательский  
Дом – Юг», 2012

# Содержание

<b>Введение</b>	5
<b>1 Адаптация в сфере физической культуры</b>	6
1.1 Понятие «адаптация», его содержание	6
1.2 Трудности адаптации студентов-иностранцев в процессе обучения в вузе	8
1.3 Задачи куратора группы в адаптации студентов	10
<b>2 Адаптивная физическая культура в вузе</b>	13
2.1 Роль адаптивной физической культуры в адаптации студентов-иностранцев	13
2.2 Отношение студентов-иностранцев КубГТУ к занятиям физической культурой	16
<b>3 Повышение уровня адаптации иностранных студентов средствами физической культуры</b>	19
3.1 Формирование мотивации к занятиям физической культурой	19
3.2 Формирование здорового образа жизни у студентов	22
<b>4 Организация спортивно-массовой работы в вузе</b>	27
<b>5 Планирование учебных занятий по физической культуре</b>	31
<b>6 Средства и методы развития физических качеств</b>	44
6.1 Структура занятий по физической культуре	44
6.2 Физические качества	46
6.2.1 Силовые качества	46
6.2.2 Скоростные качества	48
6.2.3 Выносливость	49
6.2.4 Гибкость	51
6.2.5 Ловкость	54

6.3	Восстановление физической работоспособности .....	57
6.3.1	Педагогические средства восстановления .....	57
6.3.2	Психологические средства восстановления .....	60
<b>7</b>	<b>Подвижные игры на занятиях физической культуры .....</b>	<b>61</b>
7.1	Сущность игры .....	61
7.2	Значение подвижных игр в системе занятий физической культурой .....	64
	<b>Заключение .....</b>	<b>74</b>
	<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>75</b>