

Повышение физического здоровья иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья

Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

Аннотации:

Цель: повышение физического здоровья иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья с использованием расширенного двигательного режима. **Материал:** в эксперименте приняло участие 57 студентов, прибывших на обучение из стран Юго-Восточной Азии, 74 – из Центральной Азии и 455 – славян, уроженцев Иркутской области. **Результаты:** установлена слабая физическая подготовленность и низкие функциональные показатели у зарубежных студентов. С этой целью у них был использован расширенный двигательный режим. Он включал, кроме занятий по учебной программе дополнительную групповую деятельность в форме спортивных игр, участие в спортивно-массовых мероприятиях и управляемые самостоятельные занятия физической культурой. **Выводы:** к концу наблюдения иностранные студенты, занимающиеся на расширенном двигательном режиме, достоверно превосходят своих сверстников, занимающихся на обычном режиме по функциональным показателям (ЧСС, проба с 20 приседаниями, время восстановления после нагрузки, динамометрия кистей рук, дыхательные тесты, адаптационный потенциал), а также по двигательным качествам.

Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А. Підвищення фізичного здоров'я іноземних студентів, що навчаються в технічному вузі Прибайкалля. Мета: підвищення фізичного здоров'я іноземних студентів, що навчаються в технічному вузі Прибайкалля з використанням розширеного рухового режиму. **Матеріал:** в експерименті взяло участь 57 студентів, які прибули на навчання з країн Південно-Східної Азії, 74 – з Центральної Азії та 455 – слов'ян, уродженців Іркутської області. **Результати:** установлена слабка фізична підготовленість і низькі функціональні показники у зарубіжних студентів. З цією метою у них був використаний розширений руховий режим. Він включав, крім занять за навчальною програмою додаткову групову діяльність у формі спортивних ігор, участь в спортивно-масових заходах і керовані самостійні заняття фізичною культурою. **Висновки:** до кінця спостереження іноземні студенти, що займаються на розширеному руховому режимі, достовірно перевершують своїх однолітків, що займаються на звичайному режимі за функціональними показниками (ЧСС, проба з 20 присіданнями, час відновлення після навантаження, динамометрія кистей рук, дихальні тести, адаптаційний потенціал), а також по рухових якостях.

Kolokol'tsev M.M., Ambartsumyan R.A. Improving physical health international students enrolled in a technical college in Baikal region. Purpose: to improve the physical health of foreign students enrolled in a technical college Baikal region using an extended motor mode. **Material:** in the experiment participated 57 students attending the training of South-East Asia, 74 – from Central Asia and 455 – Slavs, natives of the Irkutsk region. **Results:** it was found poor fitness and low functional performance among foreign students. For this purpose they had used advanced motoring. It included, besides training curriculum additional group activities in the form of sports, participating in sports events and guided independent study physical education. **Conclusion:** the end of follow foreign students involved in the extended motor mode, significantly outperform their peers engaged on normal functional parameters (heart rate, a test with 20 squats, the recovery time after exercise, dynamometry hands, breath tests, adaptive capacity) as well as motor qualities.

Ключевые слова:

студенты, иностранные, физическое, развитие, физическая, подготовленность, физическая, культура.

студенти, іноземні, фізичне, розвиток, фізична, підготовленість, фізична, культура.

students, foreign, physical development, physical, preparedness, security, culture.

Введение.

В настоящее время подготовка иностранных студентов в высших учебных заведениях получила государственную значимость и является важной составляющей внешнеэкономической и внешнеполитической деятельности Российского государства. Российская система высшего образования выдвинула новые задачи и условия развития экспорта в области образовательных услуг. Это обусловлено повышением конкурентоспособности высшей школы страны на международном рынке образования, а также с экономической выгодой, как для вуза, так и государства в целом [3,7]. По данным Федеральной службы государственной статистики, за последнее десятилетие число обучающихся иностранных студентов в РФ возросло с 58992 (в 2001-2002 учебном году) до 126319 человек (в 2011-12 учебном году), т.е. более чем в 2 раза. Одним из вузов предлагающих современные образовательные услуги, является Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (НИ ИрГТУ), который входит в первую пятерку рейтинга вузов, подведомственных Министерству образования и науки РФ, по численности иностранных студентов. В настоящее время в НИ ИрГТУ обучается 1270 иностранных граждан из 30

стран, при этом 1200 студентов – по очной форме обучения. Вступление России в Болонский процесс предполагает деятельность вузов в области подготовки высококвалифицированных кадров на уровне мировых стандартов и поиск современных методов и средств, оптимизирующих процесс адаптации иностранных студентов к обучению. Это требует изучения процесса адаптации обучаемых к учебно-информационной профессионально ориентированной среде вуза [1,5,13,15]. На этом фоне важнейшее значение приобретает поиск путей улучшения состояния здоровья и повышения физической работоспособности, увеличения функциональных возможностей организма будущих высококвалифицированных специалистов. Многие исследователи рассматривают физическое воспитание как существенный фактор в формировании и реабилитации здоровья молодежи [4,10,12,16]. Представляет научно-практический интерес повышение физического здоровья с использованием физического воспитания зарубежных студентов. Увеличить количество занятий в ближайшее время, по мнению М. Я. Виленского (2007) [6], вряд ли удастся по причинам экономического характера, поэтому остается либо увеличить интенсивность регламентированных занятий, сделать их более привлекательными за счет внедрения инновационных технологий обучения [8], либо использовать самостоятельные занятия студен-

тов в свободное от учебы время. Вопросы интеграции иностранных студентов к обучению в вузах РФ представлены в значительном количестве научных работ [9, 11, 14]. Вместе с тем, в литературе, касающейся Иркутской области рассматривается лишь физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в образовательных учреждениях региона [2].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – повышение уровня физического здоровья иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья путем использованием расширенного двигательного режима.

Методы и организация исследования. В сентябре 2011 г. и повторно в мае 2012 г.) обследовано 586 юношей, которые обучались в НИ ИрГТУ. Из них было 57 студентов, прибывших из стран Юго-Восточной Азии, 74 – из Центральной Азии и 455 – славян, уроженцев Иркутской области. Студенты межнациональных учебных групп посещали занятия по физической культуре 2 раза в неделю, продолжительностью 90 мин каждое, которые проводились согласно требований ГОС второго поколения – преимущественно общефизическая подготовка (ОФП) с использованием упражнений, направленных на воспитание основных двигательных способностей. В 2012г. организована ЭГ в которую вошли 58 иностранных студентов, которые находились на расширенном двигательном режиме. Он включал в себя, кроме занятий по учебной программе дополнительную групповую деятельность в форме спортивных игр (преимущественно баскетболом), физические упражнения, направленные на коррекцию отстающих двигательных качеств, участие в спортивно-массовых мероприятиях и управляемые самостоятельные занятия физической культурой. Контрольная группа из 56 иностранных студентов находилась на обычном двигательном режиме (ОФП). Обследования проводились в сентябре 2012 и в мае 2013 г. Мониторинговое наблюдение в КГ и ЭГ включало в себя: соматометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки (ОГК) и физиометрические (динамометрия силы мышц кистей рук), а также функциональные тесты (дыхательные пробы Штанге и Генче, проба с 20 приседаниями (Мартинес-Кушелевского). Оценку кардио-респираторной системы проводили по характеристике частоты сердечных сокращений, артериального давления, с расчетом пульсового давления и коэффициента выносливости. Уровень адаптации оценивался по значению адаптационного показателя (АП), расчет которого производили по методу Р.М. Баевского в модификации А.П. Берсеновой (1987). Для оценки основных двигательных качеств студентов использовались тесты: на скоростную выносливость и ловкость (челночный бег 10 раз x 5 м, с); тест на быстроту (бег 100 м, с); на скоростно-силовую выносливость мышц сгибателей туловища (подъем туловища из положения лежа, кол-во раз за 30 с); тесты на силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине, раз); тест на динамическую силу мышц нижних

конечностей (прыжок в длину с места, см); тест на активную гибкость позвоночника и тазобедренных суставов (наклон вперед сидя, см) и тест на общую выносливость (бег 1000 м, мин, с). Статистическая обработка полученных данных осуществлялась общепринятыми методами. В случае нормального распределения изучаемых количественных признаков, были использованы параметрические методы обработки материала (вычисление коэффициента достоверности Фишера – Стьюдента), а при отличном от нормального – непараметрические методы обработки полученных данных с использованием критерия Вилкоксона-Манна-Уитни. Различия считались достоверными при уровне значимости $P < 0,05$.

Результаты исследования.

Работа выполнялась в соответствии с положением и задачами Федеральной целевой программы «Молодежь России. Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» (2000-2005гг.) и межведомственным соглашением «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения, Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социальное-гигиенического мониторинга» от 26.04.2002 г. В начале исследования (2011-2012 уч. год) установлено, что антропометрические параметры (длина, масса тела и ОГК) и ряд функциональных показателей (сила мышц кистей рук, дыхательные пробы) у российских студентов выше, чем у их сверстников из зарубежных стран. Значения показателей в тестах на быстроту и выносливость свидетельствуют о более низких их характеристиках у иностранных студентов, по сравнению со славянскими юношами. Скоростная выносливость и ловкость, сила верхнего плечевого пояса и мышц сгибателей туловища у студентов из Центральной Азии, как и у российских, достоверно выше, чем у их сверстников из стран Юго-Восточной Азии. Однако у последних значения в тестах на гибкость оказались выше, чем у российских студентов и юношей из Центральной Азии. Динамическая сила мышц нижних конечностей у юношей из стран Юго-Восточной Азии примерно одинакова с российскими и выше, чем у студентов Центральной Азии. Положительная динамика физической подготовленности к концу учебного года регистрируется у славянских юношей в 5 из 7 двигательных тестов, у представителей стран Центральной Азии в 3 тестах и у студентов из стран Юго-Восточной Азии в 1 из 7 двигательных тестов, что свидетельствует о том, что учебные занятия по физическому воспитанию не обеспечивают в полной мере прироста двигательных качеств у зарубежных студентов. Это требует устранения и компенсации выявленных отстающих компонентов их подготовленности. Учитывая слабую физическую подготовленность зарубежных студентов, их недостаточные функциональные показатели была организована ЭГ, которая занималась физической культурой на расширенном двигательном режиме. В КГ иностранные студенты

Годовая динамика показателей физического развития и физической подготовленности иностранных студентов КГ и ЭГ ($M \pm m$)

Показатели		Результаты обследования (сентябрь 2012 г.)		Результаты обследования (май 2013 г.)	
		КГ(n=56)	ЭГ(n=58)	КГ(n=56)	ЭГ(n=58)
Длина тела, см		173,6±0,7	172,1 ± 0,9	173,7±0,6	172,9 ± 0,4
Масса тела, см		63,9±0,2	63,7 ± 0,9	62,7±0,3	61,8± 0,6
ОГК, см		90,4±0,2	91,2 ± 0,7	90,9±1,0	91,4 ± 0,5
ЧСС за 10 с (20 приседаний за 30 с)	до нагрузки	12,8±0,3	13,1±0,3	12,6±0,4	12,0 ± 0,1
	после нагрузки	19,1±0,5	19,7± 1,1	19,0±0,5	18,02 ± 0,2
Время восстановления ЧСС, мин		1,3±0,08	1,4±0,06	1,4±0,07	1,02 ± 0,1
Коэффициент выносливости		22,3±1,3	24,8±1,4	20,3±1,1	17,2±0,9
Адаптационный потенциал		2,7±0,6	2,8±0,7	2,6±0,5	1,8±0,3
Динамометрия левой руки, кг		40,8±0,3	41,4±0,9	41,2±0,5	44,7 ± 0,5
Динамометрия правой руки, кг		41,5±0,3	41,1±1,1	43,5±0,6	47,4 ± 0,5
Проба Штанге, с		47,5± 0,8	49,1 ± 1,5	44,3±0,5	56,6±1,8
Проба Генче, с		33,2±0,6	35,6±1,2	31,7±0,6	42,3±0,6
Челночный бег 10 раз x 5м, с		16,8±0,04	16,9±0,2	16,9±0,08	15,9 ± 0,05
Бег 100м (с)		15,2±0,2	15,3±0,3	15,6±0,2	13,9 ± 0,4
Бег 1000м (мин, с)		4,7±0,2	4,5±0,1	4,4±0,1	4,8± 0,4
Подтягивание, раз		7,6±0,1	7,2±0,6	7,3±0,1	11,7 ± 0,3
Подъём туловища за 30 с, раз		25,4±0,2	24,9±0,5	23,7±0,3	35,2 ± 0,3
Наклон вперед, см		16,7±0,2	17,3±0,8	15,8±0,3	18,0 ± 0,5
Прыжок в длину с места, см		233,4±2,5	231,0±2,4	238,3±2,7	243,6 ± 1,2

занимались согласно Примерной учебной программы для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура», 2000г. (преимущественно ОФП). В начале эксперимента, данные физического развития и физической подготовленности зарубежных студентов в КГ и ЭГ были примерно одинаковыми (таблица 1). В конце наблюдения (май 2013 г.) установлено, что у студентов ЭГ наблюдения произошли более выраженные изменения в функциональных показателях, по сравнению с КГ. Особенно это относится к показателям и тестам, характеризующим состояние сердечно-сосудистой системы. Подобную динамику отмечали и другие исследователи [17].

Так, в ЭГ к концу эксперимента установлено достоверное ($P < 0,05$) урежение ЧСС «до нагрузки» на 9,1% (по сравнению с началом наблюдения), время восстановления после нагрузки сократилось в 1,37 раза. В КГ такие изменения достоверно не выражены.

В ЭГ регистрируется достоверное ($P < 0,05$) снижение значения показателя коэффициента выносливости с $24,8 \pm 1,4$ до $17,2 \pm 0,9$ усл.ед., т.е. в 1,4 раза. Как видно из таблицы в начале эксперимента в обеих группах регистрировалось напряжение механизмов адаптации. К концу исследования в ЭГ отмечается уменьшение АП

в 1,5 раза (до $1,8 \pm 0,3$ усл. ед.), которое расценивается как удовлетворительная адаптация. Положительные сдвиги в ЭГ произошли в динамометрии кистей обеих рук, в пробах Штанге и Генче ($P < 0,05$). В это же время в КГ установлено достоверное улучшение значений изменений в показателях динамометрии лишь правой руки и пробе Штанге. В группе иностранных студентов, занимающихся физической культурой по расширенному двигательному режиму к концу эксперимента, установлены более выраженные изменения в двигательных качествах, о чем свидетельствуют результаты, полученные в тестах. При этом достоверное улучшение двигательных качеств у иностранных студентов ЭГ отмечено в 5 из 7 тестов (таблица 1), а в КГ – лишь в 2. Не отмечено достоверного улучшения у студентов ЭГ в тестах, характеризующих общую выносливость и гибкость.

Выводы.

1. Учебные занятия по физическому воспитанию, проводимые согласно Примерной учебной программы для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» не обеспечивают в полной мере прироста двигательных качеств у зарубежных студентов.

2. Установлена неудовлетворительная адаптация у иностранных студентов, что затрудняет их физическое развитие, умственную работоспособность дальнейшую успешную профессиональную деятельность. Использование расширенного двигательного режима позволяет снизить негативное влияние напряжения адаптивных механизмов у студентов.
3. Иностранные студенты, занимающиеся физической культурой на расширенном двигательном режиме значительно превосходят своих сверстников, занимающихся на обычном режиме по функциональным показателям (ЧСС, проба с 20 приседаниями, время восстановления ЧСС после нагрузки, динамометрия кистей рук, дыхательные тесты), а также по двигательным качествам.
4. С учетом выявленных особенностей двигательных качеств и физического развития у иностранных и российских студентов необходима дальнейшая разработка и коррекция технологий их физического воспитания с использованием индивидуально-дифференцированного обучения как на занятиях в вузе, так и при управляемом самостоятельном обучении (дополнительные занятия, секционное обучение по видам спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия, туристические походы и др.). Во время занятий по физической культуре необходимо использование упражнений, направленных на улучшение выявленных отстающих компонентов физической подготовленности.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Этнические проблемы адаптационной физиологии / Н. А. Агаджанян. М.: РУДН, 2007. – 57 с.
2. Амбарцумян Р.А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Р.А. Амбарцумян, М.М. Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета. -2013. -№2. - С.216-220.
3. Арсеньев Д.Г. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Д.Г. Арсеньев, А.В. Зинковский, М.А. Иванова. – Санкт-Петербург : СПбГПУ.- 2003. – 160 с.
4. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. Киев: Здоровья.-1998. -148 с.
5. Баевский Р.М. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала / Р.М.Баевский, А.П. Берсенева, В.К. Вакулин и др. // Здравоохранение Российской Федерации. -1987. -№ 8. -С.6-10.
6. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский.- М.: Гардарики. – 2007.- 218 с.
7. Витковская М.И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России / М.И Витковская., И.В. Троцук // Вестник РУДН. – 2005. – № 6-7. – С. 267-283.
8. Гонсалес С. Е. Дифференцированная коррекция содержания занятий физической культурой студентов вузов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - № 5(75). – 2011.- С. 40-47.
9. Груцяк Н.Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе / Н.Б.Груцяк, В.И. Груцяк // Физическое воспитание студентов.- 2010. -№2.-С.37-39.
10. Королинская С.В. Некоторые проблемы адаптации иностранных студентов английского отделения НФаУ//Физическое воспитание студентов. - 2011. -№ 4.-С.48-51.
11. Литвинова Н.А. Влияние индивидуальных психофизиологических особенностей на характер адаптации студентов к умственной деятельности / Н.А.Литвинова, М.Г. Березина, А.М. Прохорова// Валеология. – 2004. – №4. – С. 80-86.
12. Соловьев В. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дисс. докт. пед. наук / В. Н. Соловьев. -Ижевск.- 2003. -46 с.
13. Ушакова И.А. Здоровьесберегающая социализация иностранных студентов в медицинских вузах России: автореф. дис. ... докт. социал. наук / И. А. Ушакова.- Волгоград.- 2012.- 36с.
14. Ушакова И. А.Здоровье сбережение – необходимое условие успешного профессионального обучения иностранных студентов-медиков / И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков // Вестник Волгоградского медицинского университета. -2010. – №4 (36). – С. 22-24.
15. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. // Annual review of Psychology. – 1993.- vol.44. – pp. 1-21.
16. Weyerer S. Physical Exercise and Psychological Health / S.Weyerer, B. Kupfer // Sport Med. – 1994. – vol.2. – pp. 108–116.
17. David Salo. Complete conditioning for swimming / D. Salo, S.Rievald // Human Kinetics. – 2008. – 240 p.

References:

1. Agadzhanian N. A. *Etnicheskie problemy adaptacionnoj fiziologii* [Ethnic problems of adaptation physiology], Moscow, RUDN, 2007, 57 p.
2. Ambarcumian R.A., Kolokol'cev M.M. *Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of the Irkutsk State Technical University], 2013, vol.2, pp. 216-220.
3. Arsen'ev D.G., Zinkovskij A.V., Ivanova M.A. *Social'no-psikhologicheskie i fiziologicheskie problemy adaptacii inostrannykh studentov* [Socio-psychological and physiological problems of adaptation of foreign students], Sankt Petersburg, SPbSPU, 2003, 160 p.
4. Apanasenko G.L., Popova L. A. *Medicinskaia valeologiia* [Medical valeology], Kiev, Health, 1998, 148 p.
5. Baevskij P.M., Berseneva A.P., Vakulin V.K. *Zdravookhranenie Rossijskoj Federacii* [Health of the Russian Federation], 1987, vol.8, pp. 6-10.
6. Vilenskij M. Ia. *Fizicheskaia kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta* [Physical culture and healthy lifestyles student], Moscow, Gardariki, 2007, 218 p.
7. Vitkovskaia M.I., Trocuk I.V. *Vestnik RUDN* [Herald RUDN], 2005, vol.6-7, pp. 267-283.
8. Gonsales S. E. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes University of P.F. Lesgafta], 2011, vol.5(75), pp. 40-47.
9. Gruciak N.B., Gruciak V.I. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.2, pp. 37-39.
10. Korolinskaia S.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2011, vol.4, pp. 48-51.
11. Litvinova N.A., Berezina M.G., Prokhorova A.M. *Valeologiia* [Valeology], 2004, vol.4, pp. 80-86.
12. Solov'ev V. N. *Adaptacia studentov k uchebному процессу v vysshej shkole* [Adaptation of students to the educational process in higher education], Dokt. Diss., Izhevsk, 2003, 46 p.
13. Ushakova I.A. *Zdorov'esberegaiushchaia socializacia inostrannykh studentov v medicinskikh vuzakh Rossii* [Health-saving socialization of foreign students in medical universities in Russia], Dokt. Diss., Volgograd, 2012, 36 p.
14. Ushakova I. A., Mandrikov V. B. *Vestnik Volgogradskogo medicinskogo universiteta* [Bulletin of the Volgograd Medical University], 2010, vol.№4(36), pp. 22-24.
15. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. *Annual review of Psychology*. 1993, vol.44, pp. 1-21.
16. Weyerer S., Kupfer B. Physical Exercise and Psychological Health. *Sports Medicine*. 1994, vol.2, pp. 108–116.
17. David Salo, Rievald S. *Complete conditioning for swimming*. Human Kinetics. 2008, 240 p.

Информация об авторах

Колокольцев Михаил Михайлович: ORCID: 0000-0001-6620-6296; mihkoll@mail.ru; Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет; ул. Лермонтова 84, г. Иркутск, 664074, Россия

Амбарцумян Рима Агасовна: ORCID: 0000-0002-4011-9407; irakoll@mail.ru; Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет; ул. Лермонтова 84, г. Иркутск, 664074, Россия

Цитируйте эту статью как: Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А. Повышение физического здоровья иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 1 – С. 34-38. doi:10.6084/m9.figshare.903691

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 23.11.2013 г.
Опубликовано: 28.12.2013 г.

Information about the authors

Kolokoltsev M.M.: ORCID: 0000-0001-6620-6296; mihkoll@mail.ru; National Research Irkutsk State Technical University; Str. Lermontov 84, Irkutsk, 664074, Russia

Ambartsumyan R.A.: ORCID: 0000-0002-4011-9407; irakoll@mail.ru; National Research Irkutsk State Technical University; Str. Lermontov 84, Irkutsk, 664074, Russia

Cite this article as: Kolokoltsev M.M., Ambartsumyan R.A. Improving physical health international students enrolled in a technical college in Baikal region. *Physical education of students*, 2014, vol.1, pp. 34-38. doi:10.6084/m9.figshare.903691

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 23.11.2013
Published: 28.12.2013