

имели возможность давать профессиональные комментарии из своего профессионального опыта. Это создавало атмосферу дискуссии. Также особенностью данного цикла было использование разных «локаций» для проведения лекций-тренингов. Речь идет в первую очередь о психологических преимуществах проведения данных лекций на театральной площадке, на площадке музея истории медицины Украины. Например, в рамках лекции № 2 была организована демонстрация и обсуждение набора видео-сюжетов из различных художественных фильмов, в которых в той или иной мере зрителю показаны этические коллизии медицины и биомедицинской науки. В процессе обсуждения участники (в первую очередь профессиональные ученые, члены этических комитетов, а также и слушатели – молодые ученые) давали свои экспертные мнения по такому ряду вопросов (с отсылкой к показанным сюжетам): Какие модели взаимоотношений в системе «врач-пациент» демонстрируются в представленных сюжетах? Какие биоэтические коллизии предлагаются вниманию зрителей и какие правила и принципы можно использовать для разрешения этих коллизий? Можно ли вообще безотносительно социального и исторического контекста говорить об «идеальной модели» поведения врача или исследователя? Должно ли быть развито «этическое чувство» у врача и ученого, наравне с другими профессиональными компетенциями?

Такая форма «театрального погружения» в ходе биоэтического обсуждения способствовала включению эмоционально-личностной компоненты биоэтической рефлексии для всех участников (лектора, эксперта, слушателей), что повысило степень включенности в обсуждение для всех присутствующих.

В качестве предварительного вывода в рамках проведенного нами экспериментального цикла по биоэтике для молодых ученых и студентов можем сказать, что система непрерывного биоэтического медицинского образования может стать важным фактором повышения уровня подготовки кадров для биомедицинских исследований при условии обязательной «включенности» слушателей в образовательный процесс всеми коммуникативными каналами (эмоциональными, рациональными), при условии использования организаторами циклов эффективных методов современного междисциплинарного диалога и когнитивных способностей слушателей.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА У СТУДЕНТОВ

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSICAL TRAINING, LEVEL OF THE PSYCHOEMOTIONAL STRESS AND COMPONENT STRUCTURE OF THE BODY AT STUDENTS

Н. О. Качинская, Н. З. Башун, Т. В. Гижук, В. А. Максимович, А. А. Обелевский
N. Kachynskaya, N. Bashun, T. Gizhuk, V. Maksimovich, A. Obilevskiy

*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь
n.kachinskaya@mail.ru*

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

Проблема здоровья студентов высших учебных заведений в настоящее время является государственной задачей. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность его будущей профессиональной деятельности. Незавершенность процесса развития молодого организма, воздействие комплекса психологических и экономических факторов, нарушение правил здорового образа жизни, несбалансированное питание порождают в студенческой среде разносторонние факторы риска заболеваний и хронизацию патологических процессов. В связи с этим исследование уровня физической подготовленности, психоэмоционального стресса, а также изучение компонентного состава тела является особенно актуальным.

The problem of students's health of higher educational institutions is currently a public task. Health is a leading factor that determines not only the harmonious development of a person, but also the success of his future professional activity. The incompleteness of the development of the young organism, the impact of a complex of psychological and economic factors, the violation of the rules of a healthy lifestyle, unbalanced nutrition generate in the student environment a variety of risk factors for diseases and the chronization of pathological processes. In this regard, the study of the level of physical training, psychoemotional stress, as well as the study of the component structure of the body is particularly relevant.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, психоэмоциональный стресс, состав тела, биоимпедансометрия.

Keywords: students, physical training, psychoemotional stress, structure of the body, bioimpedansometry.

В настоящее время в контексте социальной биоэтики особенно остро стоит проблема обучения, направленная не только на сохранение, но и укрепление здоровья подрастающего поколения. Возможности физических упражнений в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей и профессиональной работоспособности, психологической устойчивости очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность его будущей профессиональной деятельности.

Для объективной оценки физического развития следует рассматривать морфологические параметры совместно с такими показателями функционального состояния, как аэробная, скоростная, силовая выносливость, гибкость, быстрота, динамическая мышечная сила, ловкость, состав тела, росто-весовые характеристики и пропорции тела.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

Одним из видов контроля физической подготовленности студентов является тест Купера – это научно обоснованная проверка физических возможностей человека с помощью простых упражнений, выполняемых в течение 12 мин. Важно, что результаты тестирования привязаны к возрасту человека, что исключает влияние возрастных изменений на уровень оценки результатов тестирования [1]. Потребность в энергии и пищевых веществах зависит от физической активности, характеризуемой коэффициентом физической активности, равным отношению энергозатрат на выполнение конкретной работы к величине основного обмена.

Одним из составляющих компонентов укрепления здоровья студентов высших учебных заведений является исследование уровня их психоэмоционального стресса. Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся высшей школы [2]. Для выявления наличия психоэмоционального стресса у студентов наиболее подходящими являются следующие методики:

1) *шкала депрессии Бека* – один из первых тестов, созданных для оценки депрессии; его точность в выявлении депрессивных симптомов подтверждена многочисленными испытаниями;

2) *методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса* – стандартизированный тест, позволяющий выявить степень вероятности невроза и оценить эмоциональную устойчивость личности;

3) *тест ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина* – информативный способ самооценки как уровня тревожности в данный момент, так и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека); тест на определение психологической ригидности [2].

Для характеристики точности методов отбираются «наилучшие» для оценки выбранного компонента состава тела непрямые методы: антропометрия, гидростатическая денситометрия, калиперометрия, компьютерная томография, биоимпедансный анализ [3]. Последний является одним из самых популярных методов оценки состава тела человека [4; 5].

В исследовании, проведенном Гродненским государственным университетом имени Янки Купалы, приняло участие 103 студента, у которых была проведена оценка компонентного состава тела с помощью биоимпедансометрического анализатора оценки баланса водных секторов организма АВС-01 «Медасс» с программным обеспечением «Спорт», а также проведено исследование на наличие психоэмоционального стресса и исследован уровень физической подготовленности и физической активности. Показано, что физическая активность студентов высшей школы является определяющим фактором формирования различий уровня психоэмоциональной устойчивости и показателей биоимпедансометрического анализа, проявляющихся увеличением активной клеточной массы, фазового угла, внеклеточной жидкости и удельного основного обмена у лиц с высокой физической активностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Труднева, М. И.* Тест Купера как экспресс-метод оценки физической подготовленности студентов: учеб.-метод. пособие / М. И. Труднева. – Минск: РУТ (МИИТ), 2017. – 20 с.

2. *Куприянов, Р. В.* Психодиагностика стресса: практикум / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмин. – Минск: Наука, 2012. – 212 с.

3. *Mattsson, S.* Development of methods for body composition studies / S. Mattsson, B. J. Thomas // *Phys. Med. Biol.* – 2006. – Vol. 51. – P. 203–228.

4. *Николаев, Д. В.* Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская и др. – Минск: Наука, 2009. – 392 с.

5. *Гайворонский, И. В.* Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека (обзор литературы) / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, И. Н. Гайворонский и др. // *Вестник Санкт-Петербургского университета.* – 2017. – Т. 12, № 4. – С. 365–384.