

целью оперативного текущего самоконтроля за изменением уровня кондиционных физических качеств;

✓ проведение на административном уровне (декан факультета физической культуры, заведующий кафедрой физического воспитания) оперативного анализа информации; всесторонняя оценка исходного и достигнутого результатов; прогнозирование состояния физической подготовленности на ближайшую перспективу; формулирование выводов; разработка и реализация мер, корректирующих деятельность по управлению процессом физического воспитания студентов на основе мониторинга;

✓ осуществление на педагогическом уровне (преподаватели физической культуры) интерпретации полученных фактов; выделение с учетом выявленных индивидуальных показателей групп занимающихся с низким и высоким уровнем физической подготовленности; разработка индивидуальных рекомендаций для студентов; практическая реализация личностно-ориентированных программ по коррекции отстающих физических качеств.

Данный алгоритм имеет универсальный характер и может быть использован руководителями различных учебных заведений.

### ***Мониторинг некоторых показателей психического здоровья слушателей факультета довузовского образования***

**Ю.А. Сидоренко, Т.В.Краевская**

Ростовский государственный медицинский университет Ростздрави,  
г. Ростов-на-Дону

В системе социально-гигиенического мониторинга донозологическая оценка состояния здоровья подростков занимает одно из центральных мест, так как напряжение адаптивных систем организма может привести к дезадаптации, раннему развитию хронических заболеваний и дальнейшему ухудшению качества жизни.

Данное исследование было направлено на изучение некоторых показателей физического и психического здоровья слушателей разных форм обучения (воскресная и вечерняя). В исследовании использовались следующие методики: шкала самооценки Ч.Д.Спилдберга; тестовая карта дифференцированной самооценки.

Для каждого человека характерен свой определенный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Низкий или высокий уровень свидетельствует о недостаточной афферентации или

чрезмерной стимуляции нервной системы, что может приводить к разнообразной соматической патологии и изменению психологического статуса.

В исследование приняли участие 95 человек: 73 девушки и 22 представителя сильного пола. По данным психологических исследований (Л. толяренко, 2001) общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. По результатам нашего тестирования: средний показатель личностной тревожности – 35 баллов, а ситуативной – 38, что в целом неплохо. Однако, при анализе распределения в процентах по уровням: низкий, средний и высокий, выявлено, что у 40% и 60% обследуемых, соответственно, высок уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности. При анализе данных, полученных по САН-тесту, установлен средний уровень самооценки функционального состояния, равный 57 баллам, при суммарной максимальной – 90.

При сопоставлении уровня тревожности подкурсников с результатами САН-теста выявлена следующая тенденция: слушатели с высоким уровнем тревожности имеют низкие показатели при выполнении САН-теста и наоборот.

Для оценки физического здоровья использовалась анкета, позволяющая провести дифференцировку жалоб обучающихся на состояние здоровья с учетом органов и систем. Получены следующие данные: наибольшее количество жалоб (85,5%) астено-невротического характера – головная боль, слабость, быстрая утомляемость после занятий, нарушение сна; на втором месте – (44,7%) – жалобы на состояние со стороны сердечно-сосудистой системы (неблагоприятные ощущения со стороны сердца, колебания артериального давления); далее, 42% (преимущественно у девушек) жалобы со стороны мочеполовой системы (боли в пояснице); примерно поровну (32-34%) составляют жалобы на лор-заболевания и неблагоприятное состояние ЖКТ. Выявлено, что частота заболеваний в течение года у основной части респондентов – не более трех раз.

Полученные данные свидетельствуют о том, что действительно чрезмерная учебная нагрузка вызывает изменение физического и психического здоровья обучающихся. Вышеизложенное свидетельствует о необходимости периодического мониторинга с применением скрининг-тестов, разработки, и применения здоровьесберегающих мероприятий для профилактики происходящих изменений состояния здоровья.