

УДК 378.17

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ  
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ УНИВЕРСИТЕТА**

*Андрей Михайлович Корчевский, старший преподаватель,  
Игорь Васильевич Самсоненко, кандидат педагогических наук,  
Амурский государственный университет (АмГУ), г. Благовещенск*

**Аннотация**

В статье рассмотрена проблема сохранения и укрепления здоровья, повышения качества жизни преподавателей высших учебных заведений. В первой части статьи проанализировано состояние здоровья преподавателей, определены причины его ухудшения. Далее рассмотрена динамика качества жизни преподавателей. Авторы делают вывод о необходимости разработки программы по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

**Ключевые слова:** преподаватели вуза, качество жизни, здоровье.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p98-100**

**DYNAMICS OF PHYSICAL AND MENTAL COMPONENTS OF LIFE QUALITY OF  
THE UNIVERSITY TEACHERS**

*Andrew Mihalovich Korchevskiy, the senior lecturer,  
Igor Vasilevich Samsonenko, the candidate of pedagogic sciences,  
Amur State University, Blagoveshchensk*

**Annotation**

The article deals with the problem of preserving and strengthening the health, quality of life of the university professors. In the first part of the article authors analyze the state of health of teachers, determine the cause of the deterioration. Further, the dynamics of the quality of life of teachers. The authors conclude that there is need to develop a program for health-improving of the teaching staff and involvement of teachers in physical education and sports.

**Keywords:** university professors, quality of life, health.

Проблема сохранения и укрепления здоровья преподавателей высших учебных заведений является важной для государства и общества в целом. Следует отметить, что профессорско-преподавательский состав вуза составляет значительную часть работников умственного труда, специфика которого в том, что наряду с высокой научно-педагогической квалификацией и знанием предмета от педагога требуется высокая эрудиция, владение ораторским искусством, сосредоточенность, дисциплина. Чтение лекций – наиболее сложный вид работы, сопровождающийся нервно-психическими перегрузками и низкой двигательной активностью. Осложняет ситуацию и то, что в возрастной структуре преподавателей вуза преобладают люди возраста 50–60 лет. Отметим, что в данный возрастной период происходит снижение функциональных резервов организма, ухудшается здоровье.

Нами был проведен опрос 235 преподавателей Амурского государственного университета. Цель опроса – проанализировать состояние здоровья данного контингента. В результате было выявлено, что у значительной части преподавателей имеется несколько хронических заболеваний. В структуре заболеваемости на первом месте патология органов зрения – 63%, чуть меньший процент занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (59%), затем нарушения опорно-двигательного аппарата (47%). Практически все преподаватели (97%) существенной причиной высокого уровня заболеваемости назвали особенности своей профессиональной деятельности – нервно-эмоциональное перенапряжение, психологические перегрузки. Еще одной важной причиной, по мнению респон-

дентов, является гиподинамия (78%). Значимо, что 46%, т.е. почти половина опрошенных признали отсутствие у себя специальных знаний по профилактике профессиональных нарушений здоровья и знаний в области здорового образа жизни.

В настоящее время одной из характеристик, которая позволяет оценить различные стороны жизни человека, является «качество жизни». В современной научной литературе данное понятие рассматривается как комплекс физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных и общекультурных факторов, определяющих способность человека к функционированию в обществе, а также его удовлетворенность жизнью. Различают качество жизни общества и качество жизни отдельного человека. В первом случае это совокупность различных условий, созданных обществом для своего дальнейшего развития и обеспечения жизнедеятельности людей. Качество жизни личности – отношение каждого человека к этим условиям, использование их для удовлетворения своих потребностей. В данном контексте важным для личности является здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность. Эти составляющие – необходимый базис для развития качества жизни, на основе которого человек строит разумные отношения, социальные контакты, личные инициативы, осуществляет профессиональное развитие. Все это и обеспечивает ощущение полноценности бытия, что и есть сущность качества жизни человека. Таким образом, качество жизни – это субъективная оценка человеком собственного благополучия, которая определяется группой внутренних и внешних факторов, в том числе здоровьем и образом жизни [1, 2].

Мы оценили качество жизни преподавателей вуза. Для этого использовали методику "MOS SF-36" [3].

Все шкалы опросника объединены в два суммарных измерения – физический и психический компоненты качества жизни. Результаты представлены в виде оценок в баллах – более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Используя данную методику, мы изучили динамику физического и психического компонентов качества жизни преподавателей за 2008–2013 гг. В исследованиях приняли участие 75 преподавателей, средний возраст которых составил 40–50 лет. Анализ результатов показал, что у преподавателей отмечается снижение показателей качества жизни, связанного со здоровьем.

Так показатель физического функционирования (PF) уменьшился на 8,2%, ролевого функционирования (RP) – на 6,5%, интенсивности боли (BP) – на 11,2% и общего состояния здоровья (GH) – на 10,4%. В целом физический компонент качества жизни уменьшился на 8,2%. Если рассмотреть динамику психического компонента качества жизни, то в целом по данному интегральному показателю достоверных изменений за 5 лет не произошло. Однако, в таких показателях, как жизненная активность (VT) и социальное функционирование (SF) произошли изменения в сторону уменьшения – на 7,4% и 6,3%.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье и качество жизни преподавателей, особенно физический компонент, снижаются в процессе работы в вузе. Следует отметить, что преподаватели – особая социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов, как нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. У большинства из них снижен эмоциональный контроль, преобладает чувство усталости.

Напряженность в процессе работы, смена привычного образа жизни, постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима труда, отдыха, питания, недостаточная двигательная активность преподавателей приводят к срыву процесса адаптации, развитию заболеваний, снижению качества жизни. В связи с этим, необходимо формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность. Что, на наш взгляд будет способствовать улучшению физического состояния, и, следовательно, повышению качества жизни. Это приво-

дит к необходимости совершенствовать физкультурно-оздоровительную деятельность с преподавателями вуза, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии по оздоровлению профессорско-преподавательского состава. С этой целью нами разработана программа по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лейфа, А.В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А.В. Лейфа, Ю.М. Перельман, М.Ю. Швецов. – Чита : ООО «Орион», 2010. – 260 с. – ISBN 987-5-8044-0712-0.
2. Оринчук, В.А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов: дис. ... канд. пед. наук : 14.00.01 : / Оринчук, Вячеслав Анатольевич. – Нижний Новгород, 2009. – 200 с.
3. Ware, J.E. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). Conceptual framework and item selection / Ware, J.E., Sherburn, C.D. // *Med. Care.* – 1992. – Vol. 30. – P. 437-483.

#### REFERENCES

1. Leifa, A.V., Perelman, Y.M. and Shvetsov, M.Y. (2010), *Quality of life, health and physical activity of students of the Far East and Trans-Baikal*, publishing house "Orion" Co. Ltd., Chita.
2. Orinchuk, V.A. (2009), *Pedagogical conditions of formation of the quality of life of students*, dissertation, Nizhny Novgorod.
3. Ware, J.E. and Sherburn, C.D. (1992), "The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). Conceptual framework and item selection", *Med. Care*, Vol. 30, pp. 437-483.

**Контактная информация:** tokar-elena@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 09.06.2014.*

УДК 797.21

### **ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИЙ НА ВЫБОР СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ НОГ В ВОДЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

*Дарья Андреевна Лаврентьева, аспирантка,  
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК),  
Московская обл. пос. Малаховка*

#### **Аннотация**

В данной статье исследуется взаимосвязь особенностей межполушарной асимметрии головного мозга, в частности сенсорных и моторных функциональных асимметрий и влияние таких особенностей на неосознанный выбор структуры движений ног на этапе начального обучения плаванию у детей младшего школьного возраста. По результатам полученным в данном исследовании были выявлены наиболее удобные и воспроизводимые методы определения межполушарной асимметрии. Так же была исследована степень влияния моторных и сенсорных асимметрий головного мозга на выбор структуры движений ногами на этапе начального обучения плаванию. По полученным данным было определено, что особенности моторных асимметрий больше, чем сенсорных влияют на выбор способа движений ногами в воде на этапе начального обучения плаванию у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** обучение плаванию, спортивное плавание, межполушарная асимметрия, индивидуальный профиль асимметрии, младший школьный возраст.