

Физическая культура и спорт

УДК 796

Е.В. Токарь, А.М. Корчевский

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

В статье представлены результаты исследований динамики качества жизни, здоровья и физического состояния преподавателей АмГУ за 15 лет. Определялись следующие показатели качества жизни: физическая сфера; психологическая сфера; уровень независимости; социальные взаимоотношения; окружающая среда; духовная сфера. Анализ результатов показал, что у преподавателей отмечается существенная разница в интегральном показателе качества жизни.

Ключевые слова: преподаватели вуза, качество жизни, здоровье, физическое состояние.

FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY TEACHERS

The article presents the results of studies of the dynamics of quality of life, health and physical condition of the high school teachers for 15 years. Determined by the following indicators of quality of life: physical sphere; psychological sphere; level of independence; social relationships; environment, spiritual sphere. Analysis of the results showed that the teachers there is a significant difference in the integral index of quality of life.

Key words: high school teachers, quality of life, health, physical state.

Цель исследования – проанализировать 15-летнюю динамику качества жизни преподавателей АмГУ, их физическое развитие, физическую подготовленность и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Выявить факторы, значительно влияющие на качество жизни.

С этой целью мы изучили документы контроля, содержащие результаты тестирования преподавателей Амурского государственного университета в 2000 и 2014 гг. Всего в исследовании приняли участие две группы мужчин среднего возраста, в каждой из которых по 30 человек. Следует отметить, что в момент тестирования преподавателям было 40-49 лет. В первой группе тестирование проводилось в 2000 г., во второй – в 2014 г. В исследовании приняли участие педагоги, не занимающиеся физическими упражнениями.

Качество жизни оценивалось по методике «ВОЗКЖ-100». Определялись следующие показатели: физическая сфера; психологическая сфера; уровень независимости; социальные взаимоотношения; окружающая среда; духовная сфера.

Анализ результатов показал, что у преподавателей отмечается существенная разница в интегральном показателе качества жизни. У мужчин, которых тестировали в 2014 г., он достоверно ниже.

Разница за 15-летний период составила 9,31%. Показатель физической сферы ниже на 23,78%, психологической – на 18,38%, окружающей среды – на 12,21%.

Рассматривая динамику показателей физического развития, выяснили, что у преподавателей АмГУ, которых тестировали в 2014 г., масса тела достоверно выше (на 11,81%) за счет увеличения массы жировой ткани. Окружность живота больше на 3,97%. ЖЕЛ – меньше на 7,1%, показатель силы кисти – на 10,06%. ЧСС в покое выше на 11,77%, время восстановления после нагрузки – на 15,98%.

Анализируя динамику физической подготовленности преподавателей, можно отметить существенную разницу в уровне развития физических качеств. Так, в группе мужчин, которых тестировали в 2014 г., все показатели физической подготовленности оказались значительно ниже, чем в группе, которую тестировали в 2000 г. Общая выносливость (бег 2 км) – на 5,51%, силовая выносливость (подтягивания на высокой перекладине) – на 40,34%, скоростно-силовые качества (прыжок в длину, поднимания туловища из положения лежа в сед за 1 мин.) – на 5,14% и 21,20% соответственно. Показатель гибкости – ниже на 181,43%.

Рассматривая показатели уровня физического здоровья (УФЗ) преподавателей вуза выяснили, что у мужчин, которых тестировали в 2014 г., УФЗ достоверно ниже. Разница за 15-летний период составила 16,9%.

Таким образом, снижение за 15 лет показателей физического состояния мужчин-преподавателей вуза отражается на общем состоянии их здоровья и проявляется ростом заболеваемости.

Преподаватели АмГУ ежегодно проходят обследование в центре здоровья, организованном на базе городской поликлиники № 2. В 2014 г. в центре здоровья было осмотрено 187 преподавателей. Выявлено по группам здоровья: Д1 (здоровые) – 6,4%; Д2 (имеют факторы риска) – 34,3%; Д3 (имеют хронические заболевания) – 59,3%.

Среди выявленных патологий первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания – 36%; второе – заболевания опорно-двигательного аппарата – 29,9%; третье – заболевания органов пищеварения – 19,2%; четвертое – заболевания органов дыхания – 10%; пятое – заболевания мочеполовой системы – 10%. Выявлены факторы риска: повышенный уровень холестерина – 34%; ишемические изменения сердца, нарушение показаний ритма (обследование на кардиовизоре) – 41,7%; изменение функций внешнего дыхания (спирометрии) – 25%; изменение в составе тела человека – 40,6%; изменение на смокелайзере (курение) – 13,9%; имеют хронический стресс – 4,8%; повышенный уровень артериального давления – 12,8%; низкий уровень физического здоровья – 12,2%; ольфальмотические изменения – 27%.

У многих из обследуемых – по несколько факторов риска. Следует отметить, что резерв здоровья преподавателей университета снижен за счет нерационального питания, наличия хронических заболеваний, вредных привычек, гиподинамии, хронического стресса.

На наш взгляд, одной из важнейших причин такого неблагополучия является неадекватное отношение педагогов к здоровому образу жизни, недооценка значения занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения качества жизни. Реальное участие преподавателей вузов в физкультурно-спортивной деятельности недостаточно, у большинства из них низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

В результате исследования динамики сформированности мотивации преподавателей АмГУ к занятиям физической культурой и спортом выяснилось, что у педагогов, которых тестировали в 2014 г., она значительно ниже – на 26,9%, чем у преподавателей, которых тестировали в 2000 г.

Следующей задачей нашего исследования было определение взаимосвязи между показателями физического состояния, мотивацией к занятиям физической культурой и спортом и качеством

жизни. Мы осуществили корреляционный анализ между показателями физического развития, физической подготовленности, уровнем физического здоровья, мотивацией к занятиям физической культурой и спортом и качеством жизни. Корреляционный анализ проводился при помощи программы Deductor.

Корреляция позволяет объяснить причинно-следственные связи изменений тех или иных качеств физического состояния педагогов. Так, была установлена высокая положительная взаимосвязь качества жизни и следующих показателей:

уровня физического здоровья (интегральный показатель) – $r=0,950$;

выносливости (бег 2 км) – $r=0,992$; силы (подтягивания на перекладине) – $r=0,996$; скоростно-силовых качеств (поднимания туловища из положения лежа в сед за 1 мин.) – $r=0,993$; гибкости (наклон вперед) – $r=0,983$;

ЖЕЛ – $r=0,892$; силы кисти – $r=0,826$; силы спины – $r=0,650$; массы тела – $r=0,627$; окружности живота – $r=0,656$;

мотивации к занятиям физической культурой и спортом – $r=0,956$.

Результаты выполненных нами корреляционных исследований позволяют утверждать, что уровень физического здоровья, показатели физической подготовленности, физического развития, мотивации к занятиям физическими упражнениями влияют на качество жизни личности.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют, что качество жизни, здоровье, показатели физического состояния и мотивации к занятиям физической культурой и спортом преподавателей АмГУ в 2014 г. значительно ниже, чем 15 лет назад, – в 2000 г. Особенно низкие показатели качества жизни выявлены в физической сфере, психологической и окружающей среде. Следует отметить, что преподаватели вуза – особая социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов как нервно-эмоциональное напряжение. У большинства из них снижен эмоциональный контроль, преобладает чувство усталости. Напряженность в процессе работы, постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима труда, отдыха, питания, недостаточная двигательная активность приводят к срыву процесса адаптации, развитию заболеваний, снижению качества жизни.

Учитывая высокое влияние и взаимосвязь уровня физического здоровья, показателей физической подготовленности, физического развития, мотивации к занятиям физическими упражнениями и качества жизни, необходимо формировать такое поведение личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность. Это будет способствовать улучшению физического состояния преподавателей, их здоровья, повышению качества жизни. Следовательно, необходимо совершенствовать процесс физкультурно-оздоровительной деятельности, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии в работе с преподавателями вуза.