

А.М. Корчевский

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья преподавателей вузов. Рассмотрены особенности профессиональной деятельности педагогов и ее влияние на состояние их здоровья. Представлены результаты опроса на эту тему преподавателей АмГУ. Автором разработана программа по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное здоровье, физическое воспитание, преподаватели вузов.

FEATURES PROFESSIONAL ACTIVITIES AND THE HEALTH OF UNIVERSITY TEACHERS

Paper is devoted to preserving and strengthening the health of university teachers. The features of professional work of teachers and its impact on health. Shows the results of a survey of teachers Amur State University on the state of their health. The author has developed a program to improve the teaching staff and the involvement of teachers in physical education and sports.

Key words: professional activity, professional health, physical education, university professors.

На протяжении жизни здоровье человека определяется его возрастными особенностями и формами взаимодействия организма со средой, в том числе производственной. Безусловно, с возрастом функциональные возможности организма снижаются, однако скорость данного процесса у разных людей зависит от врожденных данных, условий труда и образа жизни. Требования же условий конкретного труда могут сильно отличаться от требований обычной «жизни», в результате чего выдвинута концепция профессионального здоровья [1].

В физиологии труда понятие «профессиональное здоровье» рассматривается как структурный комплекс, охватывающий физический, психический и социальный статус организма и личности человека. В интегративном варианте профессиональное здоровье – это способность человеческого организма сохранять заданные компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие работоспособность в условиях его профессиональной деятельности.

Труд преподавателей вуза характеризуется высокой степенью ответственности, большим объемом и неравномерностью поступающей информации, дефицитом двигательной активности, а в ряде случаев – еще и его нерациональной организацией.

Наряду с высокой научной педагогической квалификацией и знанием предмета от педагога требуются высокая эрудиция, владение ораторским искусством, сосредоточенность, дисциплина. Наиболее сложный вид работы – чтение лекций, оно сопровождается нервно-психическим напряжением, требует устойчивого внимания, тонкого и точного взаимодействия всех анализаторных систем и высших

психических функций. Профессии преподавателя вуза свойственно длительное сосредоточение внимания на одном или нескольких объектах наблюдения, способность к быстрому переключению внимания с одного объекта на другой, а также большой объем оперативной памяти и ее высокая нагрузка.

Продолжительность рабочего дня для профессорско-преподавательского состава обычно составляет 6 часов, однако нередко она доходит и до 8-10 часов. Непосредственные наблюдения и опросы показывают, что начало рабочего дня преподавателя вуза – уже сигнал напряженного эмоционального состояния и повышенного внимания.

Существует мнение, что уровень временной нетрудоспособности работников высших учебных заведений в целом выше, чем в других отраслях народного хозяйства. При этом в структуре заболеваемости отмечаются респираторно-вирусные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, в частности ишемическая и гипертоническая болезни сердца, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей, сахарный диабет. К факторам риска указанных заболеваний относятся избыточный вес, гиподинамия, гипокинезия, психоэмоциональное напряжение [2, 3].

Задача сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является одной из первоочередных. Всё сказанное связано с необходимостью психологической помощи и поддержки педагогов как профессиональной группы с низкими показателями психологического и физического здоровья. Профессиональная деятельность преподавателя возлагает на него значительное количество обязанностей и большую ответственность, предъявляет высокие требования социального и нравственного порядка, что позволяет расценить данный труд как потенциальный источник дистресса.

Нами был проведен опрос 235 преподавателей Амурского государственного университета. Цель опроса – проанализировать состояние здоровья данного контингента. В результате выявлено, что у значительной части преподавателей имеется по несколько хронических заболеваний. В структуре заболеваемости на первом месте патология органов зрения – 63%, чуть меньший процент занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (59%) и 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 респондентов, является гиподинамия (78%). Значимо, что 46% опрошенных признали у себя отсутствие специальных знаний по профилактике профессиональных нарушений здоровья и знаний в области здорового образа жизни. Между тем проблема сохранения и укрепления здоровья преподавателей вузов является важной для государства и общества в целом. От преподавателя вуза в современных условиях требуются не только определенные профессиональные способности, но и максимальные умственные, физические, временные и эмоционально-волевые затраты.

Известно, что труд в целом позитивно воздействует на человека и его личность, но в неблагоприятных условиях (перенапряжение нервной системы, психотравмирующие факторы, перегрузки, нарушения режима работы, напряженный психологический климат и конфликтная обстановка, плохие социально-гигиенические условия) возникают различные нарушения в профессиональном развитии, деформация личности и даже профессиональные болезни.

Профессиональное здоровье преподавателя вуза – это способность организма в процессе возрастностажевых изменений сохранять основные параметры соматических и вегетативных функций, обеспечивающих интеллектуальную работоспособность, стабильное состояние центральной нервной системы, минимальную физиологическую стоимость профессиональной деятельности и творческого долголетия.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого преподавателя. Ключевая проблема в этом – низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание педагога его ценности. Необходимо повысить осведомленность преподавателя об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, путях и средствах укрепления.

Оздоровление и оптимизация труда преподавателей вуза должны быть направлены как на снижение общей заболеваемости, так и на профилактику производственно обусловленных заболеваний, оптимизацию преподавательского труда посредством мер профилактики, направленной на предупреждение перенапряжения работающего организма.

Следует еще раз подчеркнуть, что преподаватели вуза, как профессиональная категория, нуждаются в разработке системы оздоровления, проведении мероприятий по формированию здорового образа жизни. В этой связи необходимо делать акцент на культуре здоровья и развитии физического воспитания, ориентированного на индивидуальность каждого участника данного процесса. По мнению А.Я. Рыжова, регулярная физическая подготовка преподавателей вуза, особенно в возрасте 46 лет и старше, способствует позитивным изменениям комплекса показателей, в целом характеризующих функциональное состояние организма работников умственного труда [2, 3].

В связи с этим нами разработана программа по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом. Цель программы – создать условия, способствующие формированию бережного отношения к своему здоровью, ведению здорового образа жизни; поддержанию и укреплению физического и психического здоровья; формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Достижение поставленной цели возможно через решение практических задач:

повышение уровня знаний педагогов в области сохранения здоровья, здорового образа жизни;

развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического;

освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья.

Реализация программы, на наш взгляд, будет способствовать формированию положительного отношения преподавателей к здоровому образу жизни, привлечению их к регулярным занятиям физическими упражнениями.

1. Пономаренко, В.А. Новые концепции охраны и восстановления здоровья здорового человека в трудовой деятельности / А.В. Пономаренко, А.Н. Разумов. – М., 1997. – 149 с.

2. Рыжов, А.Я. Профилактические аспекты оздоровления и оптимизации труда преподавателей вуза. – Тверь, 2004. – 160 с.

3. Рыжов, А.Я. Физиологическая характеристика преподавательского труда и его оптимизация в условиях вуза. – Тверь, 2009. – 224 с.