# Лис Ю.С. ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ´Я ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ

Дослідження педагогічної діяльності свідчать про її високу емоційну напруженість (С. Вершловський, Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Мітіна та ін.). Висока емоційна напруженість зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в роботі викладача і впливають на його самопочуття, працездатність і якість професійної діяльності.

Стосовно студентського життя, то на цей період припадають суттєві зміни, які вимагають певних резервів психічного та фізичного здоров'я. О. А. Томенко і С. А. Лазоренко [1] зробили висновки про те, що показники фізичного здоров’я студентської молоді Сумщини не відповідають вимогам сьогодення, де низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров’я мають загалом 95% юнаків і 99% дівчат і лише 5% студентів та 7% студенток мають середній рівень.Проведене анкетування В.В. Березуцьким і Л.А. Васьковець [2] показало, що 21% студентів оцінили своє здоров'я як відмінне, 70% - як добре, решта як задовільне. Зміни у здоров'ї, головним чином, торкалися захворювань очей – 36%, нирок – 14%, опорно-м'язового апарату – 18%, печінки та серця по 8%. Відмітили зміни в організмі через нервово-психічне перевантаження у 16% опитаних. На погіршення стану здоров'я за час навчання вказували 26% студентів.

Вибір характеристик (показників), методів контролю функціонального стану, визначається цілями, умовами й специфікою роботи. Однак у кожному разідо комплексу аналізованих показників висуваються вимоги інформативності, вірогідності, простоти реалізації, можливості оцінки динаміки показників протягом робочого дня. Залежно від поставлених цілей контроль функціональних станів може бути дослідницьким, що констатує й профілактичним або прогнозуючим.

Розроблено ряд методів з оцінки функціонального стану в процесі діяльності. Для оцінки функціонального стану викладачів, студентів пропонується використовувати рефлекторні методи (інтегральні й диференціальні) оцінки стану людського організму, а також методи суб'єктивної оцінки , а саме, опитувальники для оцінки гострого розумового та фізичного стомлення, ступеня хронічного стомлення, оцінювати адаптаційний потенціал організму.

Результати динамічного спостереження за психічним і фізичним станами викладачів та студентів дозволять удосконалити методи профілактики професійних захворювань, підвищити рівень здоров´я.

Література

1. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров’я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн.- Харків : ХДАФК, 2010.- № 2.- С. 17-20.
2. Л.А. Васьковець. Особливості оцінки стану здоров´я студентів під час навчального процесу/Л.А. Васьковець, В.В. Березуцький//Безпека людини у сучасних умовах: Матеріали II Міжнародної науково-методичної конференції.-Харків:Віровець А.П. «Апостроф», 2010.-С.142-144.