

ТРУДОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ РАБОЧЕГО ЧЕЛОВЕКА

© 2008 В.Я. Шклярук*

Ключевые слова: трудовое долголетие, ценность здоровья, экономическая эффективность, демографическое поведение, самосохранительное поведение.

Анализируются показатели смертности мужчин в трудоспособном возрасте, самосохранительное поведение. Рассматривается значимость физической культуры и спорта как фактора повышения экономической эффективности современного производства, социального развития трудовых коллективов, увеличения трудового долголетия человека.

Устойчивые негативные тенденции в демографическом развитии страны призывают к принятию эффективных программ, нацеленных на преодоление депопуляции населения.

По мнению А.Н. Кочетова, акцент делается на две основные составляющие демографического поведения людей: репродуктивное и самосохранительное. В социологических исследованиях больше внимания уделяется стимулированию рождаемости, однако пришло время сменить акцент в социально-демографической политике. Главная социальная проблема современной России - смертность мужчин в трудоспособном возрасте¹.

Ослаблению девиантного поведения молодежи, считает А.Н. Кочетов, могла бы способствовать специальная программа по возрождению системы профессиональной подготовки рабочих кадров. Значительная часть молодежи должна получать профессию, востребованную на рынке труда².

Итак, следует, что современные проблемы демографического поведения населения поворачивают нас лицом к самосохранительному поведению, способствующему сохранению и укреплению здоровья человека, продлению трудового долголетия.

1990-е гг. отмечены началом ухудшения демографических процессов в стране. Как отмечает С.В. Филиппова, Россия подвержена процессу устойчивой депопуляции, которая сопровождается старением населения, ухудшением показателей здоровья людей, сокращением продолжительности их жизни³. На данные процессы влияет множество факторов. Поиск оптимальных путей решения указанной проблемы связан с определением при-

оритетных направлений политики государства в этой области⁴.

В последнее десятилетие наметился процесс старения трудоспособного населения, что ставит под угрозу качество трудовых ресурсов страны. Переход рабочих в пенсионную группу выдвигает новые проблемы перед медициной и в целом перед государством по сохранению здоровья и продлению физического долголетия рабочих, по снижению смертности в трудоспособных возрастах в целях смягчения депопуляционных процессов.

Человек научился работать и заботиться об общественном благе, которому он служит; он должен научиться прежде всего заботиться о самом себе, своем здоровье, его самосохранении. Проблема сохранения здоровья человека должна занимать особое место в системе социальных ценностей и приоритетов общества. Кардинальных решений по его улучшению, как считают многие исследователи, еще не сделано. Необходима смена оздоровительной парадигмы, считает известный валеолог И.И. Брехман.

На наш взгляд, сегодняшняя медицина свое внимание должна переместить на предупреждение заболеваний человека. Здоровье представляет собой социально-психологическую категорию. Большинство людей осознают высокую ценность здоровья, но вместе с тем не предпринимают каких-либо шагов по его достижению. Многие ученые-психологи пытаются решить вопросы, связанные с отношением к здоровью, с тем, как добиться того, чтобы сохранение здоровья стало ведущей органичной потребностью человека на протяжении всего жизнен-

* Шклярук Василий Яковлевич, Саратовский государственный социально-экономический университет.

ного пути. Речь идет о формировании культуры здоровья и способов устойчивой мотивации человека к сохранению и развитию здоровья, к формированию самосохранительного поведения.

В процессе занятий физической культурой и спортом человек вырабатывает, формирует те физические, психофизические качества, которые позволяют ему быстрее адаптироваться к условиям профессиональной деятельности. Современная жизнь создает множество проблем и предъявляет повышенные требования к человеку и его здоровью. Сегодня валеологи отмечают, что “жизнь и здоровье человека должны быть признаны высшими ценностями... Образование, карьера, богатство и все другие ценности не принесут счастья, они потеряют свою ценность и значение с потерей здоровья и жизни”⁵.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без физической культуры. Древнегреческий философ Платон называл движение “целительной частью медицины”, а писатель и историк Плутарх - “кладовой жизни”.

“Физическая культура - важнейший элемент всестороннего, гармонического развития человека, - писал педагог В. А. Сухомлинский. - Воспитание физической культуры - это, во-первых, забота о здоровье и сохранении жизни как высшей ценности; во-вторых, система работы, которая обеспечивает гармонию физического развития и духовной жизни, многогранной деятельности человека”⁶.

На сегодняшний день необходимо выделить социологическую проблему отношения российского населения к своему здоровью. Таким образом, мы подошли к злободневной проблеме дня - к формированию самосохранительного поведения населения нашей страны. На наш взгляд, самосохранительное поведение представляет собой совокупность знаний, мотивов, убеждений, системы действий и отношений, которые организуют и направляют волевые усилия личности на сохранение здоровья, здоровый образ жизни в течение полного жизненного цикла, на продление его творческого долголетия. Единение души и тела, борьба за человеческое здоровье, формирование полноценной личности, комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек,

укрепляющих ресурс здоровья рабочего человека, - вот основные индикаторы обеспечения уровня его работоспособности, творческой активности и трудового долголетия.

А если человек успешно трудится и не теряет способности полноценно воспринимать красоту окружающего мира, то с годами он гораздо острее, полнее и сильнее воспринимает мир, его прелести и очарования, человек с большей жизненной активностью, по мнению О.Л. Трещевой, до глубокой старости сохраняет нравственное и физическое здоровье⁷. Именно труд является лучшим средством против старения организма. Радость труда развивает и укрепляет тело, служит источником физического и морального здоровья, способствует продолжению жизни. Красота труда в том, что его продукты не отчуждаются от человека, а удовлетворяют его потребности.

Смысл человеческой жизни и его здоровья в творчестве, созидании и непрерывном труде. Не случайно долгожители - люди напряженного труда. Об этом свидетельствуют биографии великих людей, которые потому и стали великими, что всю жизнь отдали постоянному труду на благо человечества. Знаменитый хирург Н. Н. Бурденко как-то сказал: “Тот, кто работает, всегда молод. Иногда мне кажется, что может быть, труд вырабатывает какие-нибудь особые гормоны, повышающие жизненный импульс”⁸.

Академик Н.М. Амосов оставил несколько замечательных рекомендаций потомкам. Одно из них, на наш взгляд, заслуживает особого внимания: “Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физическая нагрузка, ограничение в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое - счастливая жизнь! К сожалению, без первых усилий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться...”⁹.

На примере многолетней деятельности трудового коллектива федерального государственного унитарного научно-производственного предприятия, одного из ведущих предприятий “оборонки” г. Саратова, насчитывающего около 5000 рабочих и служащих, проанализируем заботу руководства завода о здоровье своих подопечных, их трудовом долголетии.

Данное госпредприятие одно из немногих, выживших в условиях нынешних социально-экономических преобразований в стране.

Активные, ведущие здоровый образ жизни рабочие склонны продолжать профессиональную деятельность и после выхода на пенсию - 92,1% от общего числа опрошенных. А это очень важный момент как в их социализации, так и в востребованности человеческих ресурсов в период дефицита рабочей силы. Связь между активной жизненной позицией, сохранением здоровья и полноценным наполнением пенсионного (рабочего) периода жизни очевидна. Если человек здоров и активен по своему характеру, то он выбирает соответствующий образ жизни, не представляя себя без работы. Иногда благополучие в пенсионном периоде обеспечивается именно активностью человека. Социальный статус таких людей значительно выше, и они запрограммированы на увеличение продолжительности жизни. Именно трудовая деятельность является определяющей в "присвоении" человеку социального статуса, позволяет чувствовать себя равноправным, полезным членом общества.

Молодое послевоенное предприятие крепко стояло на ногах, вспоминает ветеран спорта и уже более 30 лет начальник цеха № 352. Новому структурному подразделению дали особое название - цех здоровья.

По тем временам уже завершалось строительство и оборудование стадиона, спортивного корпуса с залами для спортивных игр, зала бокса, лыжной базы, русской бани. Вся работа коллектива цеха здоровья была направлена не только на совершенствование спортивной базы, тренировочных объектов, но и на максимальное создание спортивных секций, которые отвечали бы запросам как молодежи, так и всего трудоспособного коллектива завода. Поэтому на базе спорткомплекса "Салют" была создана детско-юношеская спортивная школа, куда буквально ринулась школьная молодежь, будущая смена рабочих. В те годы прослеживалась преемственность рабочих династий. В почете были рабочие профессии, а получающие инженерное образование с удовольствием шли в трудовой коллектив.

Социально-экономические преобразования в стране внесли свои коррективы в ны-

нешние трудовые отношения, но ветераны из рабочих династий с гордостью отмечают, что традиции в спортивной жизни коллектива поддерживаются на прежнем уровне. Забота о социальном самочувствии людей не выпала из поля зрения руководства предприятия.

Завод готовится к своему пятидесятилетнему юбилею. Ветеранам есть что вспомнить о прошлых спортивных достижениях заводских рабочих парней и девчат. Но и сегодня с гордостью говорят о нынешних победах лыжников, боксеров, волейболистов, теннисистов, легкоатлетов, кроссменов на соревнованиях различных рангов, о спортивных массовых соревнованиях заводских команд.

Основу здоровья населения составляют массовый спорт, занятия физической культурой, спортивные праздники и спартакиады, которые носят многоэтапный характер. А это путь к здоровью, здоровому образу жизни, путь продления творческого долголетия. И не удивительно, что на предприятии многие ветераны в трудовом строю. Их физическое и социальное самочувствие вызывают уважение. Они твердо уверены, что физическая культура и спорт помогают противостоять различным заболеваниям, снижают травматизм, повышают производительность труда и, самое главное, продляют их творческое долголетие.

Необходимо отметить, что старение коснулось и коллектива завода, где 25% рабочих являются пенсионерами и столько же станут ими в ближайшее время.

Справедливо высказывание В.А. Коваленко, что спорт является важным фактором повышения экономической эффективности современного производства и социального развития трудовых коллективов¹⁰.

В чем же секрет творческого долголетия ветеранов "Контакта"? В беседе со старейшим яхтсменом, которому уже за 70, узнаем скрытые резервы жизнеспособности заслуженных людей трудового коллектива. Уважение к большим физическим и психологическим нагрузкам в юношеские годы сформировало множество прекрасных качеств человека: трудолюбие, упорство, решительность и смелость в принятии решений, настойчивость, уважение к сопернику и многие другие. Люди получали закалку организма, буквально "ковали" силу, выносливость мышц

и, главное, готовили себя к трудовой деятельности и защите Родины. В годы сложных социально-экономических перемен ветераны остаются в трудовом строю, сохраняя свое трудовое долголетие, продолжают по мере своих сил и возможностей задавать тон в спортивно-массовой работе коллектива, являются примером для молодого поколения.

Как показывают результаты многих исследований, только около 30% населения страны занимаются физическими упражнениями и из них только 11% регулярно.

На каком же уровне ценностные ориентации трудоспособного коллектива завода? По данным спортивного комитета, в массовую спортивную работу вовлечено около 60% рабочих, служащих предприятия, что указывает на значительное число активных сторонников здорового образа жизни. Здоровый образ жизни стал для них стимулом жизни.

В беседе с терапевтом медкабинета выясняется, что рабочие, активно участвующие в регулярных мероприятиях массового спорта и посещающие на заводе русскую баню, практически не имеют дней трудопотерь. А это уже значительный экономический эффект. Довольно большое количество рабочих являются приверженцами программы ТВ "Малахов +", которая помогает поддерживать и сохранять здоровье человека, продлять трудовое долголетие, а то и устранять причины заболеваний народными средствами. Рабочие посетовали на то, что эта замечательная программа Г. П. Малахова передается по телевидению только в утренние часы. Не все желающие (при посменной работе) могут перенять рекомендуемые народные и традиционные медицинские советы.

По мнению ветеранов, надо создавать побольше программ, нацеленных на предупреждение заболеваний, формирующих здоровый образ жизни, отвлекающих молодежь от проявлений девиантного поведения (курение, алкоголь, наркотики, игромания и др.). Необходимо создавать ассоциации ветеранского движения под девизом "Здоровье для всех возрастов", "От образа жизни - к стилю жизни" и др.

Наши многолетние наблюдения за организацией физического воспитания членов заводского коллектива создали целостное пред-

ставление о развитии духовных и физических возможностей личности, гармонии души и тела.

В современных условиях производства физический труд все больше вытесняется умственным или теснее связывается с ним. Но это вовсе не значит, что при этом уменьшаются требования к физическому развитию человека. Как раз наоборот: напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки. Образ жизни обладает широким спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности. В поведении это проявляется в различной степени жизненной энергии, собранности, коммуникабельности; в ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, настрое, умении обеспечить полноценный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

Рабочие, заботящиеся о своем здоровье, надеются прожить не менее 80 лет. Желание жить как можно дольше выражают 81,6% рабочих в исследуемой группе 55 - 60 лет. Они запрограммированы на продолжение трудовой активности, желают видеть подрастающих внуков, их успешное воспитание и обучение. Данные позитивные установки отражают осознание ценности здоровья, отношение к дальнейшему активному долголетию.

В ходе исследования жизнедеятельности, социального самочувствия трудового коллектива нами были сделаны определенные выводы о том, что большинство заводских рабочих осознают высокую ценность здоровья и активно познают достоинства здорового образа жизни, тем самым продляя трудовую работоспособность.

Особое внимание надо уделять нашей молодежи, которая является частью общества. Ей необходимо прививать ценностные ориентации и здоровьесберегающие установки на здоровый образ жизни с целью дальнейшего воспроизводства здорового населения страны. Адаптация молодежи к тренировочным циклам способствует их социальному росту, формированию самосохранительного поведения, направленного на сохранение здоровья и готовности к будущей профессиональной деятельности.

Большая спортивная база завода в нынешних сложных условиях рыночной экономики выполняет свои функции с доволь-

но высокой оценкой. Сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности рабочих, продление их творческого долголетия - эти и другие функции выполняет так называемый цех здоровья. На базе таких цехов здоровья и им подобных спортивных комплексов необходимо создавать центры формирования самосохранительного поведения населения, которые будут способствовать изменению демографической ситуации в стране.

Подтверждается высокий статус физической культуры и спорта как важнейшего фактора повышения экономической эффективности современного производства и социального развития трудовых коллективов, фактора преодоления девиантного поведения молодежи на сложном пути социализации и подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

¹ *Кочетов А.Н.* Социально-демографическое поведение населения и его отражение в региональных

социальных программах // Демографическое развитие: проблемы и перспективы: Материалы обл. науч.-практ. конф., 22 дек. 2006 г. Саратов, 2007. С. 11.

² Там же. С. 12.

³ *Филиппова С.В.* Демографическая катастрофа в Российской Федерации // Здоровый образ жизни для всех возрастов: Материалы Всерос. науч.-практ. конф., 23 нояб. 2006 г. Саратов, 2007. С. 53.

⁴ Там же. С. 53.

⁵ *Розенфельд Л.Г. и др.* Здоровье населения и возможности его сохранения // Материалы междунар. конгресса валеологов. СПб., 1999. С. 152.

⁶ *Сухомлинский В.А.* Рождение гражданина. Киев, 1987. С. 296.

⁷ *Трещева О.Л.* К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов // Материалы международного конгресса валеологов. СПб., 1999. С. 177.

⁸ *Алексеев С.В.* Мудрость здоровья: культура и образ жизни человека // Валеология человека. СПб., 1996. С. 103.

⁹ *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. 3-е изд. М., 1987. С. 19.

¹⁰ *Коваленко В.А.* Физическая культура. М., 2000. С. 297.