В.Э. Бойков
А.В. Чичканов

МЕЖДУ СТАДИОНОМ И БОЛЬНИЦЕЙ

В последние годы демографическая ситуация в нашей стране находится в центре общественного внимания. Это обусловлено тем, что наблюдавшийся до 1990 г. естественный прирост населения сменился устойчивой тенденцией его естественной убыли[1]. Судя по оценкам демографов и данным статистических служб, Россия занимает одно из первых мест в мире по темпам депопуляции. Из-за высокого уровня смертности и низких показателей рождаемости эта тенденция в ближайшие десятилетия будет нарастать.

В основе неблагоприятного развития демографической ситуации лежит ряд обстоятельств. Если говорить о России, то в их числе первостепенное значение имеют трудноразрешимые социальные проблемы, с которыми повседневно сталкивается большинство населения репродуктивного возраста: бедность, дороговизна жилья, недоступность качественных медицинских услуг и многие другие, обусловливающие стрессовое состояние общества. Как показывают данные опросов, проводимых Социологическим центром РАГС по общенациональной репрезентативной выборке (N=2400 человек) в течение ряда лет, многие люди (в том числе небедные) испытывают депрессию, обуреваемы неясными или вполне предметными тревогами, неуверенны в завтрашнем дне и т. д.

В 2000-е гг. в российском обществе не было политических и социально-экономических кризисов подобных тем, которые сотрясали его в предыдущее десятилетие. Однако период кризисов сменился чередой реформ, оборачивающихся новым социальным бременем. Видимо, этим объясняется тот факт, что, несмотря на экономическую стабилизацию, показатели стрессового состояния общества фактически не изменились. Как и в 1990-е гг., три четверти опрошенного в 2006 г. населения планировали свою жизнь не более, чем на год, или вовсе не имели планов – жили одним днем; более трети (36,1%) очень опасались потерять нажитое и еще 15,5%, по полученным ответам, не опасались этого, так как им уже нечего терять. Наличие ощущения тревоги в субъективном настрое людей показано в таблице 1.

[1] См.: Социальное положение и уровень жизни населения России. 2006: Стат. сб. / Росстат. М., 2006. С. 54.

Таблица 1

Распространенность тревоги по поводу неопределенности будущего

(в % от количества опрошенных)

Варианты ответа	1993 г.	1998 г.	2001 г.	2003 г.	2006 г.
Очень тревожит неопределенность будущего	32,3	77,1	57,6	54,2	45,6
Немного тревожит неопределенность будущего	48,8	18,1	33,9	26,4	32,7
Не тревожит неопределенность будущего	15,0	2,6	5,1	10,8	14,1
Затруднились ответить	4,7	2,2	3,4	8,6	7,6

Всплеск тревог в 1998 г. обусловлен дефолтом, в результате которого многие лишились денежных сбережений, рабочих мест и возможностей приобретать нужные товары из-за резкого роста цен. Этот всплеск, как и данные, характеризующие массовость тревог, свидетельствует о том, что общественное настроение чутко реагирует на изменения социального положения населения.

Именно травмированное состояние индивидуального и общественного сознания в значительной мере обусловливает многие социальные болезни (алкоголизм, наркоманию и др.) и, в конечном счете, реальные умонастроения по поводу того, стоит ли заводить детей.

Таблица 2

Суждения о том, стоит ли при нынешних видах на будущее заводить детей

(в % от количества опрошенных)

Варианты ответа	1999 г.	2001 г.	2003 г.	2006 г.
Без сомнений стоит	24,6	50,3	48,9	48,4
Лучше пока повременить	33,5	22,3	25,3	26,7
Определенно не стоит	22,4	8,6	11,0	10,3
Затруднились ответить	19,5	18,8	14,8	14,6

Как видим, только около половины опрошенного населения вполне определенно считает возможным в нынешней жизненной ситуации обзаводиться детьми.

Ощущение социальной неустроенности вкупе с низким уровнем благосостояния предопределяет обеднение образа жизни большой части населения. Речь идет об утрате интереса многими людьми к чтению книг, к занятиям спортом, художественным и иным творчест-

вом и т. д. Наиболее распространенным ответом респондентов на вопрос, какой отдых наиболее типичен в повседневной жизни, является «смотрю телепередачи, видеофильмы». Особенно неблагоприятно на образе жизни и состоянии здоровья населения сказывается то, что за последние десятилетия резко снизилась популярность занятий физическими упражнениями. Об этом, в частности, свидетельствуют данные социологического опроса[1].

Как известно, одного занятия физкультурой в неделю недостаточно для поддержания бодрого настроения у человека, не говоря уже о его здоровье. Чтобы обеспечивать физическое развитие или хотя бы поддерживать нормальный физический тонус, нужно заниматься физкультурой как минимум 2-3 раза в неделю. Если руководствоваться такой минимально необходимой нормой, то реальная доля обследованных лиц, занимающихся утренней гимнастикой с надлежащим эффектом, составляет только около 20% от общего количества опрошенных, а физической культурой и спортом в свободное от работы время – около 15%. Занимаются производственной гимнастикой более-менее регулярно около 11% от общего количества обследованных.

В среде работников железнодорожного транспорта наибольшее распространение получили занятия, так сказать, околоспортивного характера – в тренажерных залах, аэробикой, шейпингом, фитнесом и др. Среди лиц, занимающихся физическими упражнениями, их доля составляет относительное большинство – 24,8%. Это соответствует зародившейся в середине 1980 гг. и получившей в стране широкое распространение моде приобщения к физической культуре не столько в связи с приверженностью к спорту, сколько для сохранения фигуры и психологической разрядки. Не случайно относительно часто посещают тренажерные залы, фитнес-клубы и т. д. женщины (37% опрошенных), представители средних и старших возрастных групп.

Обращает на себя внимание тот факт, что большинство занимающихся физической культурой и спортом (67,3%) делают это самостоя-

[1] Опрос проведен 20–27 апреля 2007 г. по многоступенчатой квотной выборке с вероятностным отбором респондентов на завершающем этапе ее реализации. Объем выборочной совокупности опрошенных – 2214 человек. Генеральной совокупностью для определения выборки служили статистические данные о составе работников ОАО «Российские железные дороги». Выборочная совокупность опрошенных репрезентирует: а) основные категории административно-управленческого и производственного персонала; б) доли занятых в 15 филиалах ОАО «РЖД»; в) соотношение проживающих в крупных, средних, малых городах, поселках и селах; г) распределение работников по полу, возрасту и образованию.

тельно, то есть вне спортивных секций. Наиболее массовыми видами занятий являются игра в футбол, плавание, лыжные прогулки, оздоровительный бег, игра в теннис, настольные игры, волейбол, любительские занятия которыми вполне доступны вне физкультурно-спортивных организаций.

Второй эшелон по степени популярности составляют такие виды спорта, как легкая атлетика, баскетбол, катание на коньках, тяжелая атлетика, единоборства (бокс, борьба, рукопашный бой и др.) и хоккей.

Таблица 3

Динамика физкультурной активности занимающихся физкультурой и спортом в зависимости от формы занятий

(в % от количества вовлеченных в виды занятий, без не ответивших)

Виды занятий	Формы занятий		Регулярность занятий		
	В секциях	Самостоятельно	Не менее 2-3 раз в неделю	2-3 раза в месяц	От случая к случаю
Общефизическая подготовка	21,6	69,5	47,2	34,6	17,3
Футбол	16,7	67,5	44,4	29,4	25,7
Плавание	14,1	72,7	37,9	23,1	17,7
Лыжи	13,9	77,2	39,2	34,5	25,6
Оздоровительный бег	23,0	60,4	34,9	39,3	25,4
Теннис	17,0	71,3	34,6	45,4	20,0
Настольные игры	11,8	60,5	32,5	22,7	44,4
Волейбол	19,8	67,9	38,8	32,8	28,9
Легкая атлетика	15,0	76,7	54,2	21,2	23,7
Баскетбол	23,9	65,8	47,0	36,5	16,8
Коньки	11,1	74,4	27,9	45,0	26,1
Тяжелая атлетика	14,1	81,5	59,8	25,0	13,0
Единоборства	22,5	70,1	52,0	27,0	21,0
Хоккей	20,9	53,6	42,7	30,3	25,8
Спортивная стрельба	22,7	60,6	45,2	29,0	25,8

Как показано в таблице 3, большинство опрошенных занимаются самостоятельно. На этом основании можно предполагать, что организованные формы занятий не соответствуют реализации опрошенных физкультурно-спортивных интересов.

Аналогично, количество железнодорожников, занимающихся туризмом, составляет 27,5% от общего числа опрошенных, а доля занимающихся туризмом в организованной форме равна лишь 1,7% обследованных.

Следует также обратить внимание на то, что из числа занимающихся в спортивных секциях, группах здоровья и т. д. только каждый второй посещает организованные формы занятий в системе ОАО «РЖД». Из 2214 обследованных это составляет 235 человек, или 10,6%.

Слабую вовлеченность работников в организованную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу отражают показатели их реального участия в спортивных соревнованиях. Более-менее регулярно участвуют в соревнованиях 6,8%, или только каждый второй из тех, кто посещает занятия в спортивных секциях.

Если в прежние годы разрядные нормативы по нескольким видам спорта были способны выполнить около четвертой части опрошенных респондентов (в том числе по лыжным видам спорта – 22,8%, единоборствам – 21,4%, легкой атлетике – 13,4%), то в настоящее время, по самооценкам опрошенных, могут подтвердить нормативы спортивных разрядов лишь 2,4%.

Как показали данные опроса, все категории работников в силу специфики труда на железнодорожном транспорте часто испытывают нервное напряжение и физическую усталость, о чем свидетельствуют данные таблицы 4.

Таблица 4

Доля работников ОАО «РЖД», отмечающих неблагоприятное влияние труда на личное самочувствие

(в % от количественного состава каждой категории опрошенных)

Категории работников	Самочувствие опрошенных		Были госпитализированы или лечились с отрывом от производства дома в 2006 г.
	Испытывают очень большое или большое нервное напряжение на работе	Очень устают или устают физически после рабочей смены	
Административно-управленческий персонал	64,5	73,2	37,2
Электромеханики, дорожные мастера, приемосдатчики	49,5	68,2	31,8
Водительский состав локомотивных бригад, моторизованного транспорта	49,3	59,5	23,2
Монтеры пути, слесари, осмотрщики вагонов, электромонтеры	44,5	69,7	25,3
Диспетчеры, дежурные всех уровней и наименований	58,7	69,0	28,8

Окончание табл. 4

Категории работников	Самочувствие опрошенных		Были госпитализированы или лечились с отрывом от производства дома в 2006 г.
	Испытывают очень большое или большое нервное напряжение на работе	Очень устают или устают физически после рабочей смены	
Проводники и начальники поездов всех наименований	54,7	76,3	26,0
Другие	33,3	50,0	16,7

Если принимать во внимание эти данные, то наибольшие психические нагрузки испытывают работники административно-управленческого персонала и диспетчеры, а физические – практически все категории, но особенно проводники и начальники поездов, управленцы. При этом 41,1% опрошенных указали, что склонны к простудным заболеваниям, 17,8% – к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, 15,2% – к сердечно-сосудистым заболеваниям. В среднем четверть страдающих различными болезнями оказывается в течение года в нетрудоспособном состоянии от 21 до 30 и более календарных дней. Наиболее высокий уровень простудных заболеваний отмечается у монтеров пути, слесарей, осмотрщиков вагонов, электромонтеров, а также работников управленческого аппарата. Однако их вовлеченность в занятия производственной гимнастикой и физкультурно-массовую работу оказалась отнюдь не выше средних величин.

Таблица 5

Вовлеченность в занятия физической культурой и спортом основных категорий работников без учета активности участия в занятиях

(в % от количественного состава каждой категории опрошенных)

Категории работников	Виды занятий			
	Утренняя гимнастика	Производственная гимнастика	Занятия физкультурой и спортом во внерабочее время	Туризм
Административно-управленческий персонал	37,5	21,9	54,4	31,3
Электромеханики, дорожные мастера, приемосдатчики	38,7	20,5	57,5	23,1

Окончание табл. 5

Категории работников	Виды занятий			
	Утренняя гимнастика	Производственная гимнастика	Занятия физкультурой и спортом во внерабочее время	Туризм
Водительский состав локомотивных бригад, моторизованного транспорта	41,9	26,3	60,6	33,6
Монтеры пути, слесари, осмотрщики вагонов, электромонтеры	36,9	18,9	53,6	22,2
Диспетчеры, дежурные всех уровней и наименований	54,7	27,9	62,0	31,2
Проводники и начальники поездов всех наименований	39,1	28,2	58,0	29,9
Другие	55,6	16,7	77,6	38,9

Следует обратить особое внимание на то, что доля занимающихся физической культурой и спортом среди железнодорожников резко возрастает в тех случаях, когда по месту их жительства имеется какая-либо спортивная база, принадлежащая ОАО «РЖД». Полученные данные на этот счет представлены в следующей таблице.

Таблица 6

Доля занимающихся физкультурой и спортом в зависимости от наличия или отсутствия в районе проживания опрошенных спортивных сооружений ОАО «РЖД»

(в % от количества занимающихся физкультурой и спортом)

Виды занятий физическими упражнениями	Имеются спортсооружения ОАО «РЖД»	Нет спортсооружений ОАО «РЖД»
Занимаются физкультурой и спортом в свободное от работы время	27,7	7,3
Занимаются в организованной форме (в секции, группе здоровья и т. д.)	34,4	3,3
Участвуют в спортивных соревнованиях	28,0	13,0

При этом оценили состояние спортсооружений ОАО «РЖД» как «хорошее» 20% опрошенных, как «не очень хорошее» и «плохое» – 20,9%, остальные затруднились оценить или заявили о ее отсутствии. Аналогичное распределение ответов опрошенных получено на вопрос о

состоянии доступного им спортивного оборудования и инвентаря, которые имеются в ОАО «РЖД».

В числе системных факторов, обусловливающих степень участия «рядовых» граждан в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, несомненно, находятся уровень их общей культуры (в том числе отношение к собственному здоровью, наличие или отсутствие вредных привычек и др.), уровень материальной обеспеченности и наличие базы для занятий физической культурой и спортом. Опрашиваемым был задан вопрос: «Что мешает вам заниматься физической культурой и спортом?». На него получено распределение ответов, представленное в таблице 7.

Таблица 7

Факторы, мешающие, по мнению опрошенных, заниматься физкультурой и спортом

*(в процентах от общего количества респондентов)**

Отсутствие свободного времени	66,9
Недостаток денег	21,0
Отсутствие спортивной базы	16,1
Отсутствие желания, интереса	15,1
Отсутствие групп здоровья, секций	8,4
Отсутствие возможностей заниматься людям моего возраста	7,6
Другое	1,9

* Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов.

Ссылку на отсутствие свободного времени, как и отсутствие желания и интереса, можно отнести к фактору недостатка общей культуры. Конечно, надо учитывать трудности организации свободного времени в пунктах оборота локомотивных и поездных бригад. Но в том-то и дело, что на недостаток свободного времени чаще указывают работники управления (72,7%), молодые люди в возрасте 18–29 лет (73,5%) и т. д.

Вторая группа причин отказа от физкультуры и спорта относится к инфраструктуре собственно физкультурно-массовой и спортивной работы: отсутствие спортивной базы (16,1%), секций и групп здоровья (8,4%), возможностей заниматься людям определенного возраста (7,6%). Последнее обстоятельство приобретает вес по мере увеличения возраста опрошенных. Среди тех, кому 50 и более лет, отметили это затруднение 20,6%.

Что касается недостатка денег, то этот фактор имеет реальное влияние на уровень физкультурной активности. Его отметила треть

опрошенных среди тех, кто оценил свое материальное положение ниже среднего или как весьма плачевное. В эту категорию чаще попадают мастера пути, слесари, осмотрщики вагонов, электромонтеры и проводники поездов. Нет нужды доказывать, что в организации физкультурно-массовой работы на платной основе это обстоятельство нуждается в пристальном внимании.

В то же время многие опрошенные за годы коммерциализации социальной сферы привыкли к практике, при которой им приходится оплачивать физкультурные и спортивные услуги из семейного бюджета. Среди опрошенных железнодорожников 44,1% оплачивали посещения плавательных бассейнов и других спортивных сооружений, 33,9% –использование спортинвентаря, 20,8% – услуги руководителей групп здоровья, тренеров и др. По полученным данным, средние величины семейных расходов на оплату физкультурных и спортивных услуг составили в 2006 г. около 5000 руб. на каждую семью, имевшую такие затраты.

Нелишне иметь в виду, что треть опрошенных (33,7%) оценивает стоимость услуг спортивных и физкультурно-оздоровительных учреждений как высокую, 25,7% – как нормальную, 2,2% – как низкую, остальные 38,4% затруднились ответить.

Но даже при недовольстве стоимостью этих услуг большинство опрошенных считает расходы на физкультуру и спорт оправданными: 92,6% (среди них многие далеки от физкультуры и спорта) считают, что занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья. Этот факт – яркое свидетельство сохранившегося высокого ценностного отношения основной массы людей к занятиям физкультурой и спортом. Такое отношение опрошенных является существенным социально-психологическим плацдармом в развитии важнейшей стороны образа жизни. Однако на практике оно часто расходится с реальным поведением опрошенных, которые находят различные поводы игнорировать занятия физической культурой и спортом в ущерб здоровью.

Между занятиями физкультурой и спортом и состоянием здоровья существует как прямая, так и обратная связь: люди, не склонные к заболеваниям, охотнее ведут активный образ жизни, а занимающиеся физкультурой меньше болеют. Это демонстрируют результаты опроса, изложенные в таблице 8.

При среднем по массиву количестве опрошенных, лечившихся в больницах или амбулаторно (с отрывом от производства), равным 26,6%, доля регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом среди страдавших болезнями в 2,5 раза меньше, чем среди работников, не занимающихся физическими упражнениями.

Таблица 8

Доля регулярно занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями в составе опрошенных, лечившихся в 2006 г. в больницах или амбулаторно (с отрывом от производства)

(в % от количества выделенной статистической группы)

Виды занятий физическими упражнениями	Лечились в 2006 г. в больницах или амбулаторно (с отрывом от производства)	
	Регулярно занимающиеся	Не занимающиеся
Утренней гимнастикой	10,7	15,9
Производственной гимнастикой в течение рабочего дня в организованной форме или по собственной инициативе	6,7	19,9
Физкультурой и спортом в свободное время в организованной форме (в секции, группе здоровья и т.д.) или самостоятельно	7,2	19,4
Туризмом в организованной форме или самостоятельно	8,9	17,7
Участвуют в спортивных соревнованиях	4,4	22,2

Не менее показательным выглядит и статистическое распределение данных опроса, в котором представлена доля регулярно занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом в составе страдающих различными видами заболеваний (см. табл. 9).

Таблица 9

Доля респондентов, регулярно занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом в составе страдающих различными видами заболеваний

(в % от количества каждой из выделенных статистических групп)

Виды заболеваний	Регулярно занимающиеся физической культурой и спортом в организованной форме (в секции, группе здоровья и т.д.)	Не занимающиеся
Сердечно-сосудистые	10,7	50,6
Опорно-двигательного аппарата (радикулит и др.)	7,6	51,0
Простудные	12,1	42,8
Нервной системы	6,1	45,3
Желудочно-кишечные	10,4	42,4

Распределение ответов подтверждает наличие закономерности, суть которой хорошо известна: люди, занимающиеся физической культурой и спортом, относительно реже болеют различными заболеваниями. Так, среди болеющих сердечно-сосудистыми заболеваниями, доля регулярно занимающихся физической культурой и спортом в организованной форме (в секции, группе здоровья и т. д.) в 4,7 раза меньше, чем не занимающихся, среди страдающих болезнями опорно-двигательного аппарата – в 6,7 раза, простудными заболеваниями – в 3,5 раза, нервной системы – в 7,4 раза, желудочно-кишечными – в 4 раза.

Положительный эффект регулярных занятий физическими упражнениями выражается также в поддержании работоспособности обследованных и улучшении их самочувствия (см. табл. 10).

Таблица 10

Доля респондентов, регулярно занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом среди испытывающих нервное напряжение и физическую усталость на работе

Виды заболеваний	Регулярно занимающиеся физической культурой и спортом в организованной форме (в секции, группе здоровья и т.д.)	Не занимающиеся
Физическая усталость	8,9	46,2
Нервное напряжение	7,4	45,9

(в % от количества каждой из выделенных статистических групп)

Как видно из таблицы 10, среди работников, испытывающих физическую усталость и нервное напряжение на работе, доля регулярно занимающиеся физической культурой и спортом в организованной форме (в секции, группе здоровья и т. д.) в 5,2 и в 6,2 раза меньше, чем не занимающихся.

Существующая система физической культуры и спорта, несмотря на достижения в отдельных спортивных дисциплинах и успехи на международной арене, пока не вышла из кризиса. Анализ назревших проблем в организации и управлении массовой физкультурно-оздоровительной работой, их решение на государственном уровне – неотложная задача.