

Бисев Максим Алексеевич

Студент, группы № 315, 3 курс.

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
университет гражданской авиации имени А.А. Новикова»*

*Преподаватель: Дементьев Константин Николаевич заведующий кафедры
физической и психологической подготовки.*

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЦЕННОСТЬ, ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА
ЗДОРОВЬЕ. ФИЗИЧЕСКОЕ, СОЦИАЛЬНОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.
РОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ.**

Аннотации: В статье производится анализ здоровья человека, не только физического, а также не менее важных социального и психологического. А также разбирается показатель здоровья как необходимый аспект для специалиста гражданской авиации.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, специалист, гражданская авиация, профессиональная деятельность.

Bisev Maksim Alekseevich

Student, group No. 315, 3rd year.

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after A.A. Novikov

Teacher: Konstantin Nikolaevich Dementiev, Head of the Department of Physical and Psychological Training.

Abstract: This article is aimed at investigating the effectiveness of methods for the prevention of injuries in students. The article discusses various approaches and programs used to prevent injuries, analyzes the factors that affect the effectiveness of these measures and formulates recommendations for this type of prevention.

Key words: injury prevention techniques, students, student life, activity, sports, safety.

Human health as a value, the influence of lifestyle on health. Physical, social, mental health. The role of health indicators in the professional activities of a civil aviation specialist.

В наше время здоровье является важным параграфом в жизни каждого человека, так как в современном мире имеется множество факторов, оказывающих на него негативное влияние, такие как сидячий образ жизни, плохая экология, а также другие факторы окружающей среды, влияющие не только на физические, но и остальные показатели здоровья. Также важно обращать внимание на роль этих показателей для дальнейшей профессиональной деятельности, как специалиста гражданской авиации.

Проведение исследования стоит начинать со здоровья, как главной ценности человеческой жизни и влияния образа жизни на него. Ценность самого здоровья велика, являясь неотъемлемой частью долголетия, которое невозможно без крепкого здоровья и сильного духа, оно оказывает влияние на состояние человека в течении дня или более длительного периода жизни.

Для поддержания физического здоровья в тонусе, необходимо соблюдать здоровый образ жизни, что для специалистов гражданской авиации является не просто модным веянием, а обязанностью. Регулярные физические нагрузки, здоровое питание и забота об организме помогают предотвратить большинство заболеваний, связанных с образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистых заболеваний и диабет [1].

Социальное здоровье следует рассматривать, во-первых, как структурный компонент индивидуального здоровья, наряду с другими выполняющий функцию сохранения физической и психологической целостности индивида во взаимодействии с социальной средой; во-вторых, через позитивные характеристики, обеспечивающие индивидуальное здоровье социального субъекта [2]. Исходя из определения, можно сделать вывод, что каким бы незначительным социальное здоровье не казалось, его низкие показатели могут сказываться как на жизненные, так и на профессиональные навыки. Поэтому, общение с друзьями, семьей, коллегами, участие в общественной жизни, например, в группах поддержки или в мероприятиях от предприятия помогают сохранять социальное здоровье.

Психическое здоровье – это стабильное адекватное функционирование всех основных психических функций человека, составляющих психику человека, и возможность адаптироваться к окружающей среде. Степень психического состояния здоровья человека оценить сложнее, чем степень физического здоровья. Центральным понятием в психологии здоровья при оценке психического здоровья является понятие о норме психического развития, опирающееся на соответствие психологического и биологического возраста человека. Критерии психического, психологического и социального благополучия человека должны определяться специалистом с учетом жизненного пути и его индивидуального представления о здоровье в данный конкретный период его жизни [4]. В работе Денисовой Е.А. говорится о важности психического здоровья как фактора адаптации к окружающей среде,

что можно интерпретировать как возможность человека справляться со стрессовыми ситуациями, проблемами и прочими вызовами. Если основываться на историческом опыте, то это является неотъемлемой частью работы экипажей воздушного судна, диспетчеров и наземного персонала в экстренных ситуациях.

Все вышесказанное говорит о том, что показатели здоровья играют важную роль в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Это связано с тем, как было ранее сказано, что работа в авиации требует не только высокой физической, но и психологической подготовки. Так называемый призыв к действию, необходимость быстрого принятия решений, сосредоточенность на работе и устойчивость к стрессу - это все факторы, которые могут повлиять на здоровье работников авиакомпаний, аэропортов и наземных служб, обеспечивающих бесперебойную связь экипажа воздушного судна с диспетчером или обеспечивающих радионавигацию.

Также, в связи с высокой ответственностью работы в авиации, сотрудники должны проходить регулярные медицинские обследования и следить за своим здоровьем, не только для того, чтобы пройти его, но и для того, чтобы быть в хорошей физической и психологической форме и гарантировать безопасность пассажиров. Кроме того, специалисты гражданской авиации должны соблюдать строгие правила здорового образа жизни, такие как регулярные физические нагрузки, а в лучшем случае направленные на поддержание здоровья физические упражнения, здоровое питание, отказ от курения и ограничение потребления алкоголя.

В заключение можно сказать, что в целом, здоровье является одной из самых важных ценностей для человека, и образ жизни играет огромную роль в его сохранении. Регулярные медицинские обследования, забота о физическом, социальном и психическом здоровье, а также соблюдение правил здорового образа жизни помогут людям сохранить свое здоровье и привести к более счастливой и продуктивной жизни. Для специалистов гражданской авиации здоровье играет особую роль, поскольку оно напрямую связано с безопасностью обслуживаемых пассажиров, а также с качеством их профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Общие ресурсы комитета здравоохранения. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.infomed39.ru/for-citizens/care/lifestyle/> (дата обращения: 01.10.2024).
2. Гатило В.Л., Городова Т.В. Социальное здоровье студенческой молодежи: подходы к определению // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. — 214 с. — (Университетская серия)

4. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е.А. Денисова [и др.]. — Тольятти: Изд-во ТГУ, 2017. — 107 с. —