

Формирование здорового образа жизни будущих специалистов как весомая предпосылка их профессионального здоровья

*И.А. Бурлакова, к.пед.н., доцент кафедры управления
банковской безопасностью,*

*Университет банковского дела Национального банка Украины
burlakova_irina@mail.ru*

Методология исследования. С помощью комплексного подхода исследована мотивация будущих специалистов по сохранению профессионального здоровья. Методом тестирования студентов выявлен уровень сформированности практических навыков здорового образа жизни.

Результаты. Исследованы психологические особенности понятия «здоровый образ жизни» и его общие категории – уровень и качество жизни. Отмечается, что формирование физической культуры студентов в рамках индивидуального подхода к обеспечению профессионального здоровья позволяет реализовать идеи здорового образа жизни в практике высшей школы.

Новизна. Воплощение здорового образа жизни в практику высшей школы окажется действенным, если будет проходить в условиях сформированного осознанного отношения будущих специалистов к собственному здоровью, уважения к собственной личности, а также совершенствовании эстетических и этических взглядов.

Практическая значимость. Внедрение физической культуры, которая базируется на индивидуальном подходе и связана с ценностным ориентированием личности, позволит укрепить и сохранить здоровье, повысить адаптационные возможности организма. Разработаны практические рекомендации по программам психофизических тренировок, оказывающих наибольшее влияние на профессиональную работоспособность будущих специалистов.