

Формування здорового стилю життя майбутніх спеціалістів як вагома передумова їхнього професійного здоров'я

*І.А. Бурлакова, к.пед.н, доцент кафедри управління
банківською безпекою,
Університет банківської справи Національного банку України
burlakova_irina@mail.ru*

Методологія дослідження. За допомогою комплексного підходу досліджено мотивацію майбутніх спеціалістів щодо збереження професійного здоров'я. Методом тестування студентів виявлено рівень сформованості практичних навичок здорового способу життя.

Результати. Досліджено психологічні особливості поняття «здоровий стиль життя» та його загальні категорії – рівень і якість життя. Зауважується, що формування фізичної культури у студентів у рамках індивідуального підходу до забезпечення професійного здоров'я дає змогу реалізувати ідеї здорового стилю життя у практиці вищої школи.

Новизна. Втілення здорового способу життя у практику вищої школи виявиться дієвим, якщо буде проходити в умовах сформованого усвідомленого ставлення майбутніх спеціалістів до власного здоров'я, поваги до власної особистості, а також удосконаленні естетичних та етичних поглядів.

Практична значущість. Упровадження фізичної культури, яка базується на індивідуальному підході та пов'язана з ціннісним орієнтуванням особистості, дасть змогу укріпити та зберегти здоров'я, підвищити адаптаційні можливості організму. Розроблено практичні рекомендації щодо програм психофізичних тренувань, які справляють найбільший вплив на професійну працездатність.