Дата поступления рукописи в редакцию: 17.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.04.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-4-445-450

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,

старший преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: sid-polina@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,

к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: opneverova@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,

к.с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: alexeystepanow@mail.ru

ШАРАВЬЕВ Павел Викторович,

к.с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: spv2388@mail.ru

НЕНАХОВ Владислав Вадимович,

заместитель декана по воспитательной работе факультета СПО, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: nenahov15@gmail.com

КАНЕВ Прокопий Николаевич,

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: kanevxok@mail.ru

ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА: ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ

Аннотация. *Статья посвящена проблеме формирования здоровой личности студента в условиях современного высшего образования. В работе раскрываются актуальность задачи развития здоровой личности, её связь с академической успеваемостью и будущей профессиональной реализацией. Анализируются ключевые компоненты здоровой личности: физическое здоровье, психическое благополучие, социальная адаптация, ценностно нравственные ориентиры и когнитивная устойчивость. Выявлены внешние (образовательная и социально культурная среда, государственная политика, экономические условия) и внутренние факторы (индивидуальные особенности, самосознание, образ жизни) влияния. Описаны основные риски — академическое выгорание, информационная перегрузка, гиподинамия и др. Предложены комплексные условия развития здоровой личности в вузе: организационные, педагогические, психолого социальные, физкультурно оздоровительные и воспитательные меры. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования воспитательной работы и поддержки студентов.*

Ключевые слова: *студент, здоровая личность , стрессоустойчивость, саморегуляция, социальная адаптация, физкультурно оздоровительные условия, психолого социальная поддержка.*

GALUSHINA Polina Sergeevna,

Senior Lecturer at the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University

NEVEROVA Olga Petrovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University

STEPANOV Alexey Vladimirovich,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University

SHARAVIEV Pavel Viktorovich,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University

NENAKHOV Vladislav Vadimovich,

Deputy Dean for Educational Work at the Faculty of Vocational Education, Ural State Agrarian University

KANEV Prokopy Nikolaevich,

Lecturer at the Department of Physical Education and Sports Ural State Agrarian University

HEALTHY PERSONALITY OF A MODERN STUDENT: FACTORS AND CONDITIONS OF DEVELOPMENT

Annotation. *The article is devoted to the problem of forming a healthy student's personality in the conditions of modern higher education. The paper reveals the relevance of the task of developing a healthy personality, its relationship with academic performance and future professional realization. The key components of a healthy personality are analyzed: physical health, mental well-being, social adaptation, moral values and cognitive stability. External (educational and socio-cultural environment, government policy, economic conditions) and internal factors (individual characteristics, self-awareness, lifestyle) influences are identified. The main risks are described — academic burnout, information overload, physical inactivity, etc. Comprehensive conditions for the development of a healthy personality in higher education are proposed: organizational, pedagogical, psychological, social, physical culture, and educational measures. The research results can be used to improve educational work and support students.*

Key words: *student, healthy personality, stress tolerance, self-regulation, social adaptation, physical culture and recreation conditions, psychological and social support.*

Формирование здоровой личности студента представляет собой одну из ключевых задач современного высшего образования. Актуальность этой темы обусловлена необходимостью подготовки конкурентоспособных специалистов, способных эффективно адаптироваться к быстро меняющимся условиям профессиональной среды. Здоровая личность не только демонстрирует более высокую успеваемость, но и успешнее социализируется, выстраивает конструктивные отношения с окружающими, полноценно реализует свой потенциал [2,9].

Современные студенты сталкиваются с целым комплексом вызовов. Они испытывают высокий уровень стресса из за учебной нагрузки и экзаменов, сталкиваются с информационными перегрузками в условиях цифровизации, страдают от гиподинамии вследствие преобладания сидячего образа жизни. К этому добавляются сложности адаптации к новым социальным условиям и давление социальных сетей, навязывающих определённые стандарты успеха [5].

Здоровая личность напрямую связана с будущей профессиональной реализацией. Она обладает стрессоустойчивостью, способностью к саморегуляции, умением выстраивать коммуникацию — качествами, которые высоко востребованы на современном рынке труда.

В отечественной психологии концепция здоровой личности разрабатывалась в трудах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева [1,3]. Эти учёные подчёркивали важность гармоничного развития всех сфер личности — когнитивной, эмоциональной, социальной. В свою очередь, зарубежные исследователи, такие как А. Маслоу и К. Роджерс, акцентировали внимание на самоактуализации как ключевом признаке здоровой личности [7,8]. Согласно их теории, здоровая личность стремится к раскрытию своего потенциала, обладает гибкостью мышления и открытостью новому опыту.

Компоненты здоровой личности студента. Здоровая личность студента представляет собой интеграцию нескольких взаимосвязанных компонентов. Прежде всего, это физическое здоровье, которое подразумевает определённый

уровень физического развития, способность выдерживать учебные нагрузки и отсутствие хронических заболеваний. Не менее важным компонентом выступает психическое и эмоциональное благополучие, выражающееся в стабильности эмоционального фона и способности справляться со стрессом, а также в отсутствии невротических расстройств [9].

Социальная адаптация и коммуникативные навыки также играют существенную роль: они включают умение выстраивать отношения, работать в команде и разрешать конфликты. Ценностно нравственные ориентиры формируют этические принципы и гражданскую позицию, определяют уровень ответственности личности. Наконец, когнитивная устойчивость и способность к саморегуляции проявляются через развитое критическое мышление, умение планировать свою деятельность и контролировать эмоции [9].

Критерии здоровой личности. К основным критериям здоровой личности можно отнести несколько характеристик. Стрессоустойчивость позволяет сохранять продуктивность в условиях давления. Адекватная самооценка предполагает реалистичное восприятие своих сильных и слабых сторон. Способность к рефлексии выражается в умении анализировать свои действия и их последствия. Автономность и ответственность проявляются через независимость в принятии решений и готовность отвечать за них. Позитивный взгляд на мир отражает оптимистичное отношение к жизни и веру в собственные силы [2].

На развитие здоровой личности оказывают влияние различные внешние факторы. Образовательная среда вуза играет значительную роль: чрезмерная учебная нагрузка, авторитарный стиль преподавания или напряжённая атмосфера в группе могут негативно сказываться на психологическом состоянии студентов [4]. В то же время поддерживающая среда способствует развитию уверенности и мотивации [11].

Социально культурная среда, включающая семью, друзей, средства массовой информации и интернет, формирует ценностные установки личности. Например, пропаганда здорового образа жизни в медиа способна мотивировать студентов к занятиям спортом. Государственная политика в сфере образования и здравоохранения также создаёт благоприятные условия через программы поддержки студенческого здоровья, такие как бесплатные диспансеризации и организация спортивных секций. Экономические условия жизни студента, в свою очередь, могут увеличивать стресс и снижать ресурсы для саморазвития, если присутствуют финансовая нестабильность и необходимость совмещать учёбу с работой.

Среди внутренних факторов, влияющих на развитие здоровой личности, выделяются индивидуальные особенности студента, такие как темперамент, характер и уровень мотивации. Эти качества определяют, насколько легко человек адаптируется к новым условиям. Уровень самосознания и саморегуляции также имеет большое значение: студенты с развитой саморегуляцией лучше справляются с учебными задачами и стрессом [5,6].

Привычки и образ жизни, включая регулярную физическую активность, сбалансированное питание и полноценный сон, составляют основу физического и психического здоровья. Ценностные установки и жизненные цели направляют выбор стратегий поведения: ориентация на саморазвитие и профессиональный рост способствует формированию здоровой личности, тогда как гедонистические ценности могут препятствовать этому процессу.

Развитие здоровой личности сталкивается с рядом рисков и барьеров. Академическое выгорание, проявляющееся как эмоциональное истощение из за перегрузок, представляет серьёзную угрозу. Информационная перегрузка создаёт трудности с фильтрацией и усвоением данных. Социальное давление, связанное с конкуренцией и страхом неудачи, усиливает стресс. Гиподинамия, вызванная сидячим образом жизни, негативно влияет на физическое состояние. Вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и зависимость от гаджетов, дополнительно подрывают здоровье и снижают качество жизни.

Для успешного развития здоровой личности необходимо создать соответствующие организационные условия. Оптимизация учебной нагрузки предполагает составление рационального расписания с чередованием сложных и лёгких дисциплин. Внедрение здоровьесберегающих технологий может включать проведение физкультминуток во время занятий и использование эргономичной мебели. Кроме того, важно обеспечить создание комфортной среды, предусматривающей наличие зон отдыха и возможностей для психологической разгрузки [11].

Педагогические условия играют не менее важную роль. Поддержка позитивного стиля взаимодействия между преподавателем и студентом основывается на принципах уважения и конструктивной обратной связи, а также включает элементы наставничества. Использование интерактивных методов обучения, таких как дискуссии, разбор кейсов и проектная работа, способствует развитию критического мышления. Обучение навыкам тайм

менеджмента реализуется через проведение семинаров по планированию времени и тренингов по самоорганизации.

Психолого социальные условия подразумевают доступность психологической помощи, которая может быть представлена консультациями и группами поддержки. Профилактика стресса осуществляется с помощью тренингов релаксации и арт терапии. Вовлечение студентов в студенческое самоуправление развивает лидерские качества и чувство ответственности, что также положительно влияет на становление здоровой личности.

Физкультурно оздоровительные условия играют ключевую роль в формировании здоровой личности студента, поскольку напрямую влияют на физическое состояние, уровень энергии и стрессоустойчивость. Комплексный подход к организации физкультурно оздоровительной работы в вузе должен охватывать как материально техническую базу, так и мотивационные, образовательные и социальные аспекты.

Развитие спортивной инфраструктуры вуза выступает первоочередной задачей. Необходимо обеспечить доступность разнообразных спортивных объектов: тренажёрных залов с современным оборудованием, бассейнов, стадионов, открытых площадок для игровых видов спорта — таких как футбол, баскетбол и волейбол, — а также зон для занятий йогой и пилатесом. Крайне важно расположить эти объекты максимально удобно для студентов: например, в общежитиях или рядом с учебными корпусами. Кроме того, целесообразно предусмотреть специализированные помещения для занятий адаптивной физкультурой, которые будут учитывать потребности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Популяризация здорового образа жизни требует системной и последовательной работы. Эффективными инструментами здесь становятся просветительские лекции и семинары с участием врачей, тренеров и спортсменов: они раскрывают пользу физической активности и разъясняют принципы безопасного тренинга. Большую роль играют информационные кампании в социальных сетях и на сайте вуза — они демонстрируют успехи студенческих команд и подробно рассказывают о доступных спортивных секциях. Мотивацию студентов к регулярным занятиям повышают тематические конкурсы и челленджи, например, такие как «10 000 шагов в день» или «Месяц без лифта». Кроме того, полезно содействовать созданию студенческих сообществ по интересам — клубов любителей бега, велоспорта, скандинавской ходьбы и других активностей.

Организация массовых мероприятий позволяет вовлечь в физическую активность даже тех студентов, кто не привык заниматься спортом регулярно. Традиционные спартакиады между факультетами и общежитиями, дни здоровья с мастер классами по разным видам физической активности, туристические походы и слёты, сочетающие физическую нагрузку с общением и познанием природы, — всё это способствует укреплению здоровья и командного духа. Не менее значимы городские и межвузовские эстафеты, забеги и велопробеги, в которых студенты могут достойно представлять свой вуз, а также фестивали уличного спорта, включающие воркаут, паркур и стритбол.

Особое внимание следует уделить разработке и внедрению специализированных программ, учитывающих разный уровень физической подготовки и разнообразные интересы студентов. Так, для начинающих целесообразно организовать базовые группы общей физической подготовки. Популярным видам спорта и фитнеса — йоге, пилатесу, зумбе, кроссфиту, единоборствам — стоит выделить отдельные секции. Важное место занимают курсы по формированию правильной осанки и профилактике заболеваний опорно двигательного аппарата. Кроме того, необходимо предусмотреть программы реабилитационной физкультуры для студентов, восстанавливающихся после травм или имеющих хронические заболевания.

Не менее важна интеграция физической активности в учебный процесс. Это может быть реализовано через включение коротких физкультминуток в расписание лекций и семинаров для снятия статического напряжения, а также проведение активных перерывов между парами с элементами гимнастики и растяжки. Эффективным решением станет организация элективных курсов по физической культуре с возможностью выбора вида активности — например, плавания, танцев или единоборств. Элементы соревновательности в учебных занятиях, такие как командные эстафеты или турниры по настольному теннису, дополнительно стимулируют интерес студентов и развивают командный дух.

Для поддержания мотивации и отслеживания прогресса целесообразно использовать современные цифровые инструменты. Мобильные приложения позволяют фиксировать физическую активность, подсчитывать шаги и калории, а онлайн платформы с видеоуроками и планами тренировок дают возможность заниматься самостоятельно. Системы электронного учёта достижений в спортивных мероприятиях с начислением баллов, которые можно обменять на бонусы — дополнительные дни отдыха или

скидки на питание в столовой, — дополнительно стимулируют студентов к участию в физкультурно оздоровительных активностях.

Наконец, важно создать в вузе атмосферу признания и поощрения спортивных успехов. Этого можно достичь через публичное награждение лучших спортсменов и команд на университетских мероприятиях, размещение фотографий и вдохновляющих историй успеха на стендах и в социальных сетях вуза. Предоставление льгот и привилегий активным участникам спортивной жизни — например, приоритет при заселении в общежитие или дополнительные стипендии — также служит мощным стимулом и подчёркивает ценность здорового образа жизни в университетском сообществе [10].

Воспитательные условия направлены на формирование ценностного отношения к здоровью через проведение курсов лекций и встреч с экспертами. Этическое и духовно нравственное воспитание реализуется посредством дискуссий о морали и участия в волонтёрских проектах. Поддержка студенческих инициатив, в том числе предоставление грантов на проекты по пропаганде здорового образа жизни, стимулирует активную позицию молодёжи и укрепляет установки на сохранение здоровья.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что здоровая личность представляет собой интеграцию физического здоровья, психического и эмоционального благополучия, социальной адаптации, ценностно нравственных ориентиров и когнитивной устойчивости. Её основными критериями выступают стрессоустойчивость, адекватная самооценка, способность к рефлексии, автономность и ответственность, а также позитивный взгляд на мир.

На развитие здоровой личности влияют как внешние, так и внутренние факторы. При этом серьёзными барьерами становятся академическое выгорание, информационная перегрузка, социальное давление, гиподинамия и вредные привычки. А реализация условий развития здоровой личности в вузе позволяет создать благоприятную среду для гармоничного становления личности студента.

Список литературы:

[1] Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Санкт Петербург : Питер, 2001. — 288 с.

[2] Воротилкина, И. М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И. М. Воротилкина, Н. Г. Баженова, Р. И. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2022. – Т. 13, № 4. – С. 1-15. – DOI 10.15862/59SCSK422. – EDN HXNVXV.

[3] Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Смысл, 2003. — 1136 с.

[4] Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. — Москва : МПСИ, 2010. — 448 с.

[5] Корепанова, Ю. А. Исследования составляющих здорового образа жизни студентов / Ю. А. Корепанова, В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9, № 2. – С. 32-38. – DOI 10.14526/00_1111_04. – EDN SHOEND.

[6]Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Москва : Смысл, 2005. — 352 с.

[7] Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. — 3 е изд., перераб. — Санкт Петербург : Питер, 2022. — 400 с. — ISBN 978 5 4461 1309 5..

[8] Орлов, А. Б. Человекоцентрированный подход в психологии, психотерапии, образовании и политике (к 100-летию со дня рождения К.Роджерса) / А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 64-84. – EDN TDNPKJ.

[9] Пузанова, Ж. В. «Здоровая личность» современного студента вуза как исследовательский концепт / Ж. В. Пузанова, Т. И. Ларина // Высшее образование в России. – 2022. – Т. 31, № 7. – С. 151-166. – DOI 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166. – EDN RQLSXK.

[10] Рязанова, Е. А. Сформированность навыков здорового образа жизни у студентов 1 курса / Е. А. Рязанова, Л. А. Гиренко // Творчество и современность. – 2022. – № 1(16). – С. 68-72. – DOI 10.37909/2542-1352-2022-1-1010. – EDN QNGLST.

[11] Соловьева, Р. О. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества / Р. О. Соловьева, В. В. Зотин // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : IX Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 30 апреля 2020 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 263-267. – EDN INUUAP.

References:

[1] Ananyev, B. G. Man as an object of knowledge / B. G. Ananyev. Saint Petersburg : Peter, 2001. 288 p

[2] Vorotilkina, I. M. Modern trends in healthy lifestyle of students / I. M. Vorotilkina, N. G. Bazhenova, R. I. Bazhenov // Mir nauki. Sociology, philology, cultural studies. – 2022. – Vol. 13, No. 4. – pp. 1-15. – DOI 10.15862/59SCSK422. – EDN HXNVXV.

[3] Vygotsky L. S. Psychology of human

development, Moscow: Smysl, 2003, 1136 p.

[4] Zimnaya, I. A. Pedagogical psychology / I. A. Zimnaya. — Moscow : MPSI, 2010. — 448 p.

[5] Korepanova, Yu.A. Research of the components of a healthy lifestyle of students / Yu. A. Korepanova, V. D. Panachev // Pedagogical, psychological and biomedical problems of physical culture and sports. – 2014. – VOL. 9, No. 2. – PP. 32-38. – DOI 10.14526/00_1111_04. – EDN SHOEND.

[6]Leontiev, A. N. Activity. Conscience. Personality / A. N. Leontiev. Moscow : Smysl Publ., 2005. 352 p.

[7] Maslow, A. Motivation and personality / A. Maslow ; translated from English — 3rd ed., reprint. — Saint Petersburg : Peter, 2022. — 400 p. — ISBN 978 5 4461 1309 5..

[8] Orlov, A. B. A human-centered approach in psychology, psychotherapy, education and politics (on the occasion of the 100th anniversary of the birth of K. Rogers) / A. B. Orlov // Questions of Psychology. - 2002. – No. 2. – pp. 64-84. – EDN TDNPKJ.

[9] Puzanova, J. V. “Healthy personality” of a modern university student as a research concept / J. V. Puzanova, T. I. Larina // Higher education in Russia. – 2022. – Vol. 31, No. 7. – pp. 151-166. – DOI 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166. – EDN RQLSXK.

[10] Ryazanova, E. A. Formation of healthy lifestyle skills in 1st year students / E. A. Ryazanova, L. A. Girenko // Creativity and modernity. – 2022. – № 1(16). – Pp. 68-72. – DOI 10.37909/2542-1352-2022-1-1010. – EDN QNGLST.

[11] Solovyova, R. O. Physical culture and recreation work as a component of the university quality system / R. O. Solovyova, V. V. Zotin // Quality management system in higher education institutions: health, education, competitiveness : IX International Scientific and Practical Conference, Chelyabinsk, April 30, 2020. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Culture, 2020. pp. 263-267. EDN INUUAP.

