

УДК 796/799

DOI 10.21661/r-559850

*Крысина М.Ю., Усеев А.И.*

## **ЗДОРОВЬЕ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в рамках статьи рассматривается взаимосвязь личностных качеств студента и здоровья. Здоровье представляет собой основной ресурс для формирования мотивации и профессионального саморазвития. При проведении психологической работы по формированию профессиональных качеств необходимо уделять внимание и такому направлению как повышение потенциала здоровья, а также проведение активизации психологических ресурсов.*

***Ключевые слова:** здоровье, ценность, профессиональная деятельность, личностные свойства, мотивация.*

Вопросы профессионального формирования, а также использования психологических ресурсов при обеспечении нормального развития личности привели к формированию самостоятельной научной концепции развития личности, которая стала результатом исследований, посвященных саморазвитию. Профессиональное саморазвитие зависит от системы психологических качеств личности. Саморазвитие представляет собой способность к постоянному развитию уникальности личности. Зрелость личности характеризуется такими качествами как ответственность, рефлексивность, самопринятие, направленность на развитие, наличие нравственного сознания, гуманистических ценностей, толерантности и межличностных отношений. Психологическая зрелость также характеризуется самоактуализацией и наличием ценностных ориентиров. В качестве ценностных ориентиров могут выступать физическое и психологическое здоровье, удовлетворенность жизнью и профессиональной деятельностью [1].

Глубокую связь с личностным развитием имеет профессиональное развитие. Профессиональное развитие зависит от зрелости личности. Профессиональное развитие представляет собой сложный процесс, которые протекает в

несколько этапов, предусматривает выбор формата жизнедеятельности, формирование отношения к своей профессии, формирование представления о своем предназначении. Профессиональное развитие рассматривается исследователями в процессуальном и содержательном аспектах. Процессуальный аспект предусматривает развитие личности на этапах обучения и подготовки к осуществлению трудовой деятельности. Содержательный аспект направлен на изучение системных изменений личности, на формирование внутренней позиции и внутреннего отношения [2].

При рассмотрении вопроса о профессиональном формировании личности важное значение имеет проблема субъектности. Высокий уровень субъектности позволяет перейти на новый уровень саморазвития и формирования личности, обеспечить высокую степень готовности к осуществлению профессиональной деятельности. Изменение субъектности отражает развитие человека как субъекта, указывает на расширение его возможностей и способностей, на формирование активного отношения к действительности.

Субъектность характеризуется с помощью таких понятий как активность, свобода выбора, сознательное целеполагание, творчество. Саморазвитие выступает не как структурный элемент, а как процесс, в котором данное качество реализуется. Субъектность представляет собой ценностно-психологическое условие профессионального развития личности. Субъектность включает в себя когнитивные и мотивационные элементы и ресурсы. Активное развитие личностных ресурсов невозможно представить без высокой меры ценности всех составляющих профессиональной деятельности. В том числе, речь идет о верности профессии, осмыслении профессионального и личностного развития, об ответственности и высоком уровне профессиональных знаний [3].

Удовлетворенность профессиональным развитием представляет собой важный показатель, включает в себя такие качества как целеустремленность, направленность на межличностное взаимодействие, осуществление самоконтроля. Значение профессиональной деятельности связано с соблюдением наиболее значимых ценностей, т.е. увлеченность работой и наличие высокого

уровня профессиональной мотивации позволяют реализовать наиболее значимые жизненные смыслы. Профессиональная продуктивность связана с личностным развитием.

При изучении мотивации профессионального развития установлен перечень мотивационных побуждений, которые принимают участие в регуляции самоконтроля. Речь идет, прежде всего, о таких понятиях как идеалы, смыслы и ценности. В системе мотивации также отмечаются потребности в самореализации, самоактуализации, персонализации и творчестве. Профессиональная реализация имеет такие направленности как эгоцентрическая, объектно-ориентированная, социально-ориентированная.

Социально-ориентированная направленности профессионального развития представляет собой важную составляющую при формировании мотивации профессионального роста, обеспечивает длительную активность при осуществлении профессиональной деятельности. Ценности в жизни человека имеют большое значение при осуществлении личностного или профессионального выбора. Личностные ценности представляют, своего рода, точку опоры, которая позволяет человеку встать в независимую позицию по отношению к окружающему миру. При этом личностные ценности связывают внутренний мир человека с жизнедеятельностью общества и отдельных социальных групп [4].

Для профессионального развития большое значение имеет ценностно-смысловая определенность, которая представляет собой согласованную систему ценностных ориентаций, осознанность жизненных целей, а также наличие сформированных представлений о будущем. Анализ проблем профессионального развития личности говорит о том, что важными качествами являются способность к взаимодействию в процессе осуществления трудовой деятельности, активная жизненная позиция, последовательность. Характеристики субъектной позиции совпадают с качествами зрелости личности, которые представляют собой определенные характеристики.

В контексте профессионального развития индивидуальные характеристики личности изучаются специалистами, которые указывают, что здоровье пред-

ставляет собой психологический ресурс для труда. Здоровье человека оценивается на основании имеющихся у него резервов. Психологическое здоровье и психологические ресурсы имеют взаимосвязь, которая позволяет рассматривать здоровье как баланс и потенциал. Баланс здоровья говорит о наличии равновесия между организмом человека и окружающей средой, о наличии стабильной связи между человеком и окружающим миром. Потенциал здоровья представляет собой ресурсы, которые определяют индивидуальные способности противостоять окружающей среде [5].

Актуализация биоэнергетических потенциалов здоровья формируется в процессе адаптации, преодоления. В контексте здоровья изучаются такие характеристики как активности, рефлексивность, исполненность. Высокий уровень здоровья говорит о высокой степени выраженности данных характеристик. Поэтому данные характеристики рассматриваются как психологические ресурсы здоровья. В данной связи можно установить, что профессиональная развитие личности связано с формированием субъектной позиции, основанной на системе ценностных ориентаций, которые создают условия для мотивации личности. Наличие такой мотивации позволяет повысить уровень профессионального роста, активизировать ресурсы здоровья [6].

Мотивация профессионального развития личности связана со степенью активизации психологических ресурсов здоровья, такие как проактивность, рефлексивность. Таким образом, активизация личностью собственных внутренних ресурсов позволяет сформировать, накопить и актуализировать их на более высоком уровне, что ведет к повышению мотивации для профессионального развития. Это позволяет придать мотивации более устойчивый характер, сформировать предпосылки для самореализации личности [7].

В данной связи осуществление работы по профессиональному становлению личности будущих специалистов следует вести с учетом ресурсов здоровья, обеспечивать их активизацию. Состояние здоровья студента во многом определяет степень его свободы от различных экономических и социальных обстоятельств. Здоровый человек может успешно освоить программу обучения,

а также адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Ответственность студента в отношении его здоровья представляет собой важный показатель его общей и профессиональной культуры.

Здоровье представляет собой основополагающую ценность, в отсутствие которой невозможно осуществлять полноценную реализацию личности. Здоровье представляет собой основной фактор, определяющих гармоничное развитие личность, успешное освоение профессии, а также определяет результативность будущей профессиональной деятельности. Ценностная характеристика здоровья связана с различными сферами жизнедеятельности. Здоровья имеет большое значение и для участия в общественной жизни, поэтому здоровье тесно связано с окружающим миром. Качество взаимоотношений основано на нравственной сфере, оказывает влияние на мировоззрение личности. При гармоничном взаимодействии личность ощущает себя защищенной, самодостаточной, имеет высокие адаптивные способности. Ценность здоровья носит латентный характер, тот, кто чувствует себя здоровым, способен эффективно работать. Физическое здоровье во многом обусловлено способностями к самоорганизации. Для этого большое значение имеют физические нагрузки.

### ***Список литературы***

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров / Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Шестопалов Я.В., Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

3. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

4. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов. – 2021. – С. 215–218.

5. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

6. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

7. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов // В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

---

**Крысина Марина Юрьевна** – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

**Усеенко Александра Ивановна** – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

---