4. Коледа, В. А. Физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2018. – 215 с.
5. Лойко, Т. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов инженерных специальностей / Т. В. Лойко, С. В. Шевченко // Высшее техническое образование: проблемы и пути развития : материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 24–25 нояб. 2022 г. – Минск : БГУИР, 2022. – С. 195–196.

УДК 378.18:796:504

СПОРТ КАК ЧАСТЬ ЭКОЛОГИЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

П. Д. Золоторевич, А. Д. Якушенко

Учреждение образование «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель О. А. Науменко

Рассмотрены особенности взаимосвязи физической активности студентов и их экологической осознанности в условиях урбанизации и роста информационных нагрузок. Особое внимание уделено роли спорта как важного элемента экологичного образа жизни, а также влиянию экологических факторов (загрязнение окружающей среды, климатические условия) на здоровье и мотивацию к занятиям физической культурой. На основе проведенного опроса среди студентов проанализированы уровень их физической активности, экологические привычки и отношение к взаимодействию спорта и окружающей среды.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, спорт, экологическая осознанность, экологичный образ жизни, здоровье, окружающая среда, экологические факторы, мотивация, устойчивое поведение.

SPORTS AS PART OF AN ECOLOGICAL LIFESTYLE FOR STUDENTS

P. D. Zolotorevich, A. D. Yakushenko

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor O. A. Naumenko

The article examines the relationship between students' physical activity and their environmental awareness in the context of urbanization and increasing information loads. Special attention is paid to the role of sports as an important element of an eco-friendly lifestyle, as well as the impact of environmental factors (pollution, climate conditions) on health and motivation for physical activity. Based on a survey conducted among students, the article analyzes their level of physical activity, environmental habits, and attitudes towards the relationship between sports and the environment.

Keywords: students, physical activity, sports, environmental awareness, sustainable lifestyle, health, environment, environmental factors, motivation, and sustainable behavior.

В условиях урбанизации и роста информационных нагрузок у студентов снижается двигательная активность, что негативно влияет на здоровье и качество жизни. Физическая активность и спорт являются важными элементами здорового образа жизни, способствуют укреплению физического и психического состояния, развитию саморегуляции и профилактике заболеваний. Одновременно экологичный образ жизни становится значимой частью культуры современной молодежи.

Интеграция спорта и экологичного поведения способствует не только укреплению здоровья, но и формированию устойчивых ценностей, направленных на гармоничное взаимодействие с окружающей средой. При этом экологические условия оказывают существенное влияние на физическую активность студентов и требуют научного анализа.

К основным экологическим факторам относятся загрязнение воздуха, воды и почвы, а также температурные условия и влажность. Их длительное воздействие может привести к снижению иммунитета и развитию хронических заболеваний.

Для минимизации рисков рекомендуется выбирать безопасные условия для тренировок, использовать средства защиты, контролировать качество воды и соблюдать гигиенические нормы.

Осознанное отношение к здоровью и экологии становится важной ценностью для молодежи, поскольку состояние окружающей среды напрямую связано с физическим благополучием.

Цель исследования – определить роль спорта в экологичном образе жизни студентов и выявить связь между физической активностью, экологической осознанностью и влиянием окружающей среды.

Гипотезы:

1. Активные студенты обладают более высоким уровнем экологической осознанности.

2. Физическая активность положительно связана с представлениями о здоровом образе жизни и значении природы.

3. Экологическая ситуация влияет на мотивацию к занятиям спортом и ведению экологичного образа жизни.

В рамках нашей работы был проведен опрос среди студентов, который прошли 110 человек. Опрос был анонимным и был направлен на выявление уровня физической активности студентов, степени их экологической осознанности, а также восприятия взаимосвязи спорта и экологической среды.

Возрастной состав выборки в основном составили студенты в возрасте 18–20 лет (87,3 %), что позволяет рассматривать полученные результаты как отражение взглядов и поведенческих установок современной студенческой молодежи. Также в опросе принимали студенты в возрасте 21–25 лет (6,4 %), до 18 лет (5,5 %) и 25+ лет (0,9 %).

Результаты опроса показали, что регулярно занимаются спортом 27,3 % студентов, 47,3% делают это периодически, а 25,5 % не занимаются спортом вовсе.

Большинство студентов (64,5 %) отметили, что частично придерживаются экологичных принципов. Не придерживаются его по объективным причинам 18,2 %, но выражают готовность в будущем, а 14,5 % считают, что в целом ведут экологичный образ жизни. И всего 2,7 % принципиально не разделяют экологические взгляды.

Какие конкретные экологические практики студенты вводят в свою жизнь? Иногда они используют многоразовые бутылки – 44,5 %, на постоянной основе это делают 34,5 % опрошенных, не используют же их совсем 20,9 %. Это напрямую связывает заботу о здоровье с сокращением пластиковых отходов.

А вот сортировкой мусора большинство не занимается совсем: 38,2 % респондента ответили, что почти никогда не сортируют мусор, 37,3 % делают это время от времени, и только 24,5 % имеют привычку разделять отходы ежедневно. Такая статистика может свидетельствовать о том, что существуют препятствия организационного или инфраструктурного характера, а также недостаточная сформированность устойчивых экологических привычек.

Особое внимание заслуживает поведение студентов в сфере транспорта. Более 60 % опрошенных часто или ежедневно ходят пешком вместо использования транспорта. Это может быть связано как с удобством инфраструктуры (место работы, учебы может быть расположено рядом с домом), так и с пониманием пользы для здоровья от пеших прогулок или же осознанным отказом от транспорта, как одной из главных причин загрязнения окружающей среды. Однако использование велосипеда или самоката как экологичного вида транспорта остается малораспространенным: почти половина опрошенных (49,1 %) практически никогда ими не пользуются, а 37,3 % пользуются редко, что может указывать на недостаточное развитие инфраструктуры или на культурные привычки, связанные с транспортом.

Важным аспектом исследования является мировоззренческий компонент. Подавляющее большинство студентов (81,8 %) считают, что спорт может способствовать защите окружающей среды. Кроме того, 71,8 % отметили, что состояние окружающей среды влияет на их желание заниматься спортом. Более половины респондентов (52,7 %) выразили готовность участвовать в различных экологических спортивных мероприятиях.

Проведенное исследование позволило выявить особенности физической активности и экологического поведения студентов, а также оценить взаимосвязь между этими показателями в рамках ранее выдвинутых гипотез.

Первая гипотеза о более высокой экологической осознанности у физически активных студентов подтвердилась частично. Многие занимаются спортом и проявляют экологичное поведение, однако устойчивые привычки (сортировка отходов, экотранспорт) распространены слабо, что указывает на умеренную связь.

Вторая гипотеза подтвердилась: уровень физической активности связан с представлениями о здоровом образе жизни и значении окружающей среды. Студенты осознают влияние экологии на здоровье и мотивацию к спорту.

Третья гипотеза также нашла подтверждение: большинство студентов отмечают влияние экологической ситуации на желание заниматься спортом.

Исследование показывает, что современное поколение студентов хорошо информировано об экологических вопросах и осознает важность спорта для здорового и экологически ответственного образа жизни. Большинство опрошенных понимают взаимосвязь между состоянием окружающей среды и своим здоровьем. Тем не менее на практике их экологические установки реализуются не полностью, что указывает на возможность дальнейшего развития экологической культуры через физическое воспитание.

Таким образом, спорт можно рассматривать не только как способ укрепления физического здоровья, но и как значимый социально-культурный инструмент формирования экологической ответственности. Включение экологических принципов в спортивную деятельность студентов помогает формировать устойчивые модели поведения, направленные на защиту здоровья человека и сохранение окружающей среды.

Литература

1. Статья о значении физической культуры как фактора укрепления здоровья студентов. – URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-uluchsheniya-zdorovya-studentov.html (дата обращения: 15.01.2026).
2. Исследование экологических аспектов спортивных мероприятий и взаимодействия спорта и окружающей среды. – URL: https://research-journal.org/archive/8-158-2025-august/10.60797/IRJ.2025.158.66 (дата обращения: 15.01.2026).
3. Влияние экологии на физическое здоровье человека и занятия спортом: мнение студентов – URL: https://elib.bsu.by/handle/123456789/284798 (дата обращения: 15.01.2026).

4. Спорт, ЗОЖ и экология – есть ли связь? – URL: https://www.sports.ru/exotic/blogs/2814389.html?ysclid=mm63f4azjg55140310 (дата обращения: 15.01.2026).
5. Почему экология так важна для нового поколения? – URL: https://www.7ya.ru/article/Pochemu-jekologiya-tak-vazhna-dlya-novogo-pokoleniya/?ysclid=mm63n8szcz23398155 (дата обращения: 15.01.2026).

УДК 796:614.2(476)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А. А. Белая

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель К. П. Новикова

Рассмотрена роль физической культуры как ключевого элемента системы сохранения здоровья населения Республики Беларусь. Проанализированы современные тенденции и уровень вовлеченности различных возрастных групп в регулярные занятия физическими упражнениями, выявлены основные барьеры (инфраструктурные, информационные, мотивационные). Обоснована необходимость совершенствования инфраструктуры массового спорта, внедрения цифровых технологий и межведомственного взаимодействия как важнейших условий укрепления национального здоровья и формирования здоровьесберегающей культуры белорусского общества.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье нации, массовый спорт, двигательная активность, гиподинамия, Республика Беларусь, здоровьесбережение, инфраструктура.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF PRESERVING THE NATION'S HEALTH IN THE REPUBLIC OF BELARUS

A. A. Belaya

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor K. P. Novikova

The article examines the role of physical culture as a key element of the health preservation system of the population of the Republic of Belarus. Current trends and the level of involvement of various age groups in regular physical exercises are analyzed; the main barriers (infrastructural, informational, motivational) are identified. The necessity of improving mass sports infrastructure, introducing digital technologies and interdepartmental interaction as the most important conditions for strengthening national health and forming a health-saving culture of Belarusian society is substantiated.

Keywords: physical culture, nation's health, mass sports, physical activity, physical inactivity, Republic of Belarus, health preservation, infrastructure.

Сохранение здоровья нации является одной из приоритетных задач социально-экономического развития Республики Беларусь, закрепленной в Национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития до 2035 г. В условиях техногенных, информационных и психоэмоциональных нагрузок XXI в., характеризующихся высоким уровнем стресса, малоподвижным характером труда и распространением цифровых форм досуга, особое значение приобретает формирование устойчивой мо-