

негативных последствий курения, для дальнейшего поиска альтернативных, адекватных методов профилактики и борьбы с табакокурением, что способно побудить к массовому, сознательному отказу от курения сигарет, поскольку, единственное средство сохранения здоровья отдельного человека и нации в целом – это отказ от курения.

#### Литература

1. Буркин, М. М. Основы наркологии: учеб. пособие / М.М. Буркин, С. В. Горанская. – Петрозаводск «Карелия». 2002 – 103 с.
2. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: учеб. пособие. Екатеринбург. 2003 – 224 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2002 – 512 с.
4. Малах, О. Н. К вопросу о формировании культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов / О. Н. Малах, Д. Д. Глинка, А. Н. Дударев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. – № 1 (26). – С. 110 –113.

УДК 796.51:613.11-057.875

### ЭКОПОХОДЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

М.А. Толкач

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь  
e-mail: masatolkac4@gmail.com

**Аннотация.** Статья рассматривает экопоходы как инновационную форму физического воспитания для укрепления здоровья студентов и развития экологического сознания. Анонимный онлайн-опрос 83 студентов ГрГУ им. Я. Купалы выявил уровень их физической активности, отношение к экопоходам и барьеры участия. Большинство осознают оздоровительный эффект природы, но ограничены в возможностях. Предложены рекомендации по организации в вузе для мотивации к активности.

**Ключевые слова:** экопоход, экотуризм, физическое воспитание, здоровье студентов, двигательная активность, экологическая культура, рекреация.

### ECO-HIKES AS A MEANS OF STRENGTHENING STUDENTS' HEALTH

М.А. Tolkach

*Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus*

**Abstract.** The article examines eco-hikes as an innovative form of physical education for strengthening students' health and environmental awareness. An anonymous online survey of 83 students at Yanka Kupala GRSU identified physical activity levels, attitudes to ecohikes, and participation barriers. Most recognize nature's wellness effects but face limitations. Recommendations are proposed for university organization to motivate activity.

**Keywords:** eco-hike, ecotourism, physical education, students' health, physical activity, ecological culture, recreation.

Современная система высшего образования, характеризующаяся высокой интенсивностью учебного процесса и преобладанием статичных форм деятельности, создает предпосылки для развития у студентов гиподинамии и психоэмоционального перенапряжения. Ухудшение показателей здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее острых социальных проблем, требующей поиска эффективных и привлекательных для молодежи форм оздоровления. Традиционные занятия по физической культуре не всегда способны в полной мере удовлетворить потребности студентов в двигательной активности и эмоциональной разгрузке. В связи с этим возрастают актуальность внедрения инновационных подходов к физическому воспитанию, которые выходят за рамки стандартной учебной программы.

Одной из таких перспективных форм являются экопоходы – вид туристско-рекреационной деятельности, интегрирующий умеренную физическую нагрузку циклического характера (ходьба по пересеченной местности) с познавательным и воспитательным компонентами. В отличие от спортивного туризма, экопоходы не требуют специальной подготовки и дорогостоящего снаряжения, что делает их доступными для широкого круга студентов. Их ключевая особенность заключается в синергетическом эффекте, достигаемом за счет одновременного воздействия трех факторов: двигательной активности, пребывания в естественной природной среде и формирования экологической культуры. Данный подход позволяет решать комплекс задач: от укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем до снижения уровня стресса и воспитания ответственного отношения к природе.

Экологическая культура студентов играет ключевую роль в формировании устойчивых привычек здорового образа жизни. Как показывают исследования, низкий уровень экологической активности среди молодежи связан с недостаточным осознанием взаимосвязи между состоянием окружающей среды и личным здоровьем [1]. В условиях урбанизации и загрязнения воздуха студенты часто сталкиваются с хроническими заболеваниями, вызванными экологическими факторами, такими как химические выбросы и радиационное воздействие. Формирование экологической культуры через экопоходы способствует не только физическому оздоровлению, но и развитию ценностных ориентаций, где природа воспринимается как источник благополучия, а не только как ресурс для эксплуатации. Это особенно актуально для Беларуси, где региональные экологические проблемы, включая загрязнение в промышленных зонах, напрямую влияют на здоровье населения [2, с. 67]. Кроме того, экопоходы способствуют социальной адаптации студентов, помогая преодолевать барьеры изоляции в городской среде. В научной литературе подчеркивается, что туристская деятельность в природной среде стимулирует развитие коммуникативных навыков и эмоциональной устойчивости, что критично для студенческой молодежи, подверженной стрессам от учебной нагрузки [3]. Интеграция элементов экотуризма в образовательный процесс вуза позволяет не только повысить физическую активность, но и сформировать комплексное понимание устойчивого развития, где здоровье человека неразрывно связано с сохранением экосистем.

*Цель исследования* – определить роль и потенциал экопоходов как средства укрепления здоровья студентов и выявить степень их готовности к участию в подобных формах физической активности.

**Материал и методы.** Исследование проводилось в период с сентября по октябрь 2025 года на базе Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. В качестве основного инструментария был использован метод анонимного онлайн-опроса. Анкета, разработанная на платформе Google Forms, включала 15 вопросов закрытого и полуоткрытого типа, сгруппированных в три тематических блока: 1) оценка текущего уровня двигательной активности и образа жизни; 2) опыт и интерес к туристско-рекреационной деятельности; 3) восприятие пользы экопоходов и барьеры, препятствующие участию.

Вопросы первого блока были направлены на выявление частоты занятий спортом, предпочтений в видах активности и самооценки физического состояния. Во втором блоке респонденты указывали наличие опыта походов, мотивацию к участию и предпочтительные форматы (однодневные, многодневные). Третий блок включал шкалу Ликерта для оценки преимуществ (от 1 до 5 баллов) и открытые вопросы о барьерах.

В исследовании приняли участие 83 студента 1–4 курсов различных факультетов. Выборка носила случайный характер. Участие в опросе было добровольным и анонимным, что обеспечило достоверность полученных данных. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием методов описательной статистики, включая расчет процентного распределения ответов, средних значений и корреляционного анализа (коэффициент Пирсона для связи между активностью и интересом к экопоходам). Теоретической основой исследования послужил анализ научных публикаций, посвященных проблемам здоровья студентов, организации оздоровительного туризма и влиянию природной среды на психофизиологическое состояние человека.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ данных анкетирования позволил получить комплексное представление об отношении студентов к физической активности и, в частности,

к экопоходам. Результаты исследования можно сгруппировать по некоторым ключевым направлениям. Для визуализации данных использованы диаграммы, отражающие распределение ответов респондентов ( $n=83$ ). Статистическая обработка включала расчет относительных частот и сравнение с данными аналогичных исследований, что позволило выявить как локальные тенденции, так и общие закономерности в студенческой среде Беларуси.

Уровень двигательной активности. Данные показали, что студенческая среда неоднородна по этому показателю. Большинство респондентов (57,8 %) поддерживают умеренный уровень активности, занимаясь физкультурой или спортом несколько раз в неделю. Группа ежедневно активных студентов составила 22,9 %. Однако вызывает обеспокоенность тот факт, что 13,3 % опрошенных занимаются физической активностью лишь несколько раз в месяц, а 6 % – реже или вовсе не занимаются, что свидетельствует о наличии группы риска по развитию гиподинамии и связанных с ней заболеваний (рис. 1). Эти результаты коррелируют с данными общегосударственных исследований белорусских студентов, где удовлетворительный уровень физической активности отмечен у 57,5 % обследованных, что подтверждает типичность выявленной картины для вузовской молодежи [4, с. 97–102]. Низкий уровень активности часто ассоциируется с сидячим образом жизни, характерным для учебного процесса, и может привести к снижению кардиореспираторной выносливости, как показано в мониторинге студентов-медиков за 2013–2017 годы [2, с. 67].

Корреляционный анализ показал слабую положительную связь ( $r=0,45$ ) между уровнем активности и академической успеваемостью, что указывает на потенциал экопоходов для интеграции в учебный план.

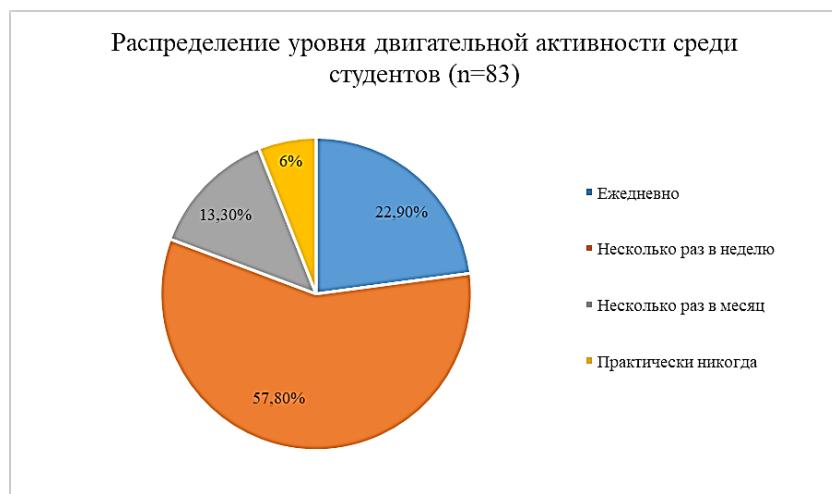


Рисунок 1 – Распределение уровня двигательной активности среди студентов

Интерес к туристской деятельности. Исследование выявило высокий скрытый потенциал туризма как формы досуга. Почти половина студентов (44,6 %) уже имеют опыт участия в походах, что говорит о сформированной культуре этого вида отдыха у определенной части молодежи. Важно отметить, что еще 43,4 % респондентов, не имевших такого опыта, выразили четкое желание попробовать, в то время как 12 % не проявляют интереса (рис. 2). Таким образом, совокупный интерес к туристской деятельности проявляют почти 88 % опрошенных, что является мощным мотивационным ресурсом для организации соответствующих мероприятий. Эти данные согласуются с растущим интересом студентов к туризму в целом: в России, например, 34 тыс. студентов обучаются на профильных направлениях, а студенческие конгрессы по туризму объединяют участников из СНГ и Китая, подчеркивая актуальность таких форм досуга [5]. В контексте Беларуси аналогичный энтузиазм отмечен в образовательном и познавательном туризме среди молодежи [3]. Более детальный анализ показал, что студенты с опытом походов чаще оценивают свое здоровье как хорошее (68% против 42% без опыта), что подтверждает положительное влияние на самооценку.

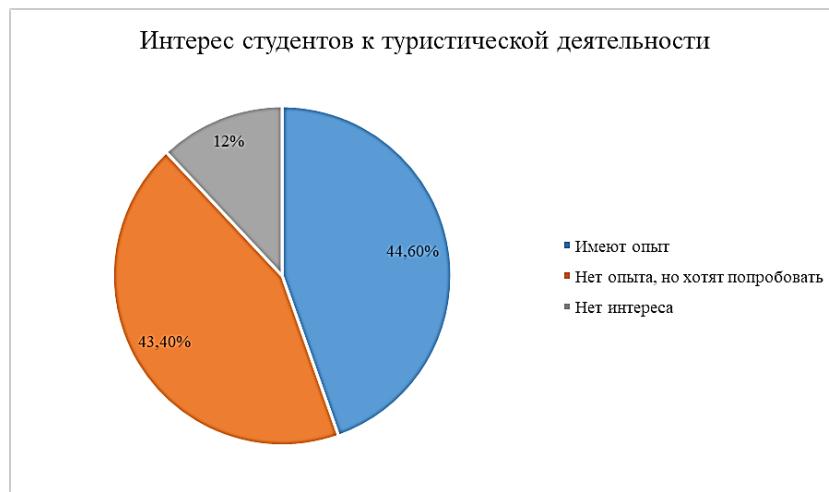


Рисунок 2 – Интерес студентов к туристической деятельности

Восприятие пользы экопоходов. Ответы студентов на вопрос о главных преимуществах экопоходов продемонстрировали, что они воспринимают данный вид активности прежде всего как инструмент психоэмоциональной регуляции. Наиболее значимыми эффектами были названы снижение уровня стресса (75,9 %), улучшение эмоционального состояния (74,7 %) и укрепление физического здоровья (73,5 %). Другие аспекты, такие как развитие экологического сознания (52,4 %) и социализация (41,3 %), также упоминались, но реже (рис. 3). Этот результат полностью согласуется с современными научными данными о позитивном влиянии природных ландшафтов на нервную систему человека, где регулярная физическая активность снижает риск заболеваний и улучшает психическое здоровье [1]. В экопоходах сочетается физическая нагрузка с экологическим просвещением, что усиливает оздоровительный эффект, как показывают примеры волонтерских инициатив среди студентов [5]. Средняя оценка по шкале Лайкера для оздоровительного эффекта составила 4,2 балла, для эмоционального – 4,1, что указывает на высокий приоритет этих аспектов.



Рисунок 3 – Воспринимаемые преимущества экоподходов

Основные барьеры. Главным препятствием для участия в походах, по мнению студентов, является нехватка времени (65,1 %). Этот барьер характерен для студенческой жизни и связан с высокой учебной нагрузкой. На втором месте стоит отсутствие организованных мероприятий в вузе (21,7 %), за ними следуют отсутствие компаний (9,2 %) и финансовые ограничения (3,9 %) (рис. 4).

Этот фактор, в отличие от первого, является управляемым и находится в зоне ответственности физкультурно-спортивных и воспитательных структур университета. Полученные данные

перекликаются с общими барьерами к физической активности среди студентов: нехватка времени, энергии и воли часто называют ключевыми препятствиями, что подтверждает необходимость адресных мер по их преодолению [4, с. 97–102]. Открытые ответы выявили дополнительные барьеры, такие как отсутствие информации о маршрутах (12%) и страх перед погодными условиями (8%), что можно учесть при планировании.



Рисунок 4 – Основные барьеры для участия в экопоходах

Ключевым результатом исследования является тот факт, что более половины опрошенных (54,2 %) готовы регулярно участвовать в экопоходах при условии их организации силами вуза. Это прямо указывает на необходимость разработки и внедрения системного подхода к организации оздоровительного туризма в университете, что позволит преодолеть существующие барьеры и реализовать высокий потенциал студенческого интереса. Сравнение с аналогичными исследованиями показывает, что в регионах с развитым экотуризмом уровень физической активности студентов выше на 15–20%, что подчеркивает практическую ценность подхода [2, с. 67].

**Заключение.** Проведенное исследование подтвердило актуальность и высокий потенциал экопоходов как комплексного средства укрепления физического и психического здоровья студентов. Выявлена высокая заинтересованность студенческой молодежи в данном виде рекреационной деятельности, которая сочетается с четким пониманием ее преимуществ, особенно в части снижения стресса и улучшения эмоционального фона.

На основе полученных данных можно сформулировать следующие практические рекомендации для внедрения экопоходов в систему физкультурнооздоровительной работы вуза:

Разработка и реализация программы регулярных однодневных походов выходного дня по окрестностям города и региона, не требующих значительных временных и финансовых затрат.

Создание информационного ресурса (раздел на сайте вуза, группы в социальных сетях) для анонсирования походов, публикации отчетов, обмена фотографиями и полезной информацией, что повысит вовлеченность студентов.

Интеграция познавательного компонента в походы путем привлечения преподавателей биологических, географических и исторических факультетов для проведения мини-экскурсий, что повысит образовательную ценность мероприятий.

Сотрудничество с экологическими организациями для сертификации маршрутов и повышения осведомленности о сохранении природы.

Мониторинг эффективности через повторные опросы и измерение показателей здоровья (например, уровень стресса по шкале Холмса-Рэя).

Дальнейшие исследования могут быть направлены на проведение лонгитюдного эксперимента с целью объективной оценки влияния регулярных экопоходов на показатели физического (например, проба Руфье) и психоэмоционального (например, по шкале САН) состояния студентов-участников, а также сравнение с контрольной группой без участия в походах.

### Литература

1. Поздеева, Е. Г. От экологической культуры - к культуре здоровья: взгляд на здоровье студентов / Е. Г. Поздеева, Л. И. Евсеева // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 451. – С. 78–85.
2. Наскалов, В. М. Экологические проблемы здоровьесберегающей жизнедеятельности студентов / В.М. Наскалов // Научные ведомости. Серия Медицина. Фармация. – 2010. – № 16 (87). – С. 67–72.
3. Ахметов Р.Ш. Туристско-рекреационная деятельность как фактор формирования здорового образа жизни студентов / Р.Ш. Ахметов, И.В. Афанасьев // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 13 (132). – С. 20–24.
4. Бай-Корпак, И. Детерминанты уровня декларируемой физической активности белорусских студентов / И. Бай-Корпак [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 97–102.
5. Ефремова, М. В. Экологический туризм как фактор роста привлекательности российских регионов для иностранных туристов / М. В. Ефремова // Сборник научных трудов. – 2017. – С. 45–58.

УДК 796.015:378.6-057.875

## О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**А.В. Толкунов**

*Гомельский государственный медицинский университет, Республика Беларусь*  
e-mail: tolkunov.a25@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты работы по изучению особенностей мотивационной сферы личности студентов-спортсменов Гомельского государственного медицинского университета, их отношения к своему здоровью, образовательному и учебно-тренировочному процессам, будущей профессии. Предлагаются пути совершенствования работы со студентами, занимающимися в группах спортивного учебного отделения.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортсмены, университет, мотивация, учебно-тренировочный процесс.

## ON IMPROVING THE TRAINING PROCESS IN GROUPS OF THE SPORTS TRAINING DEPARTMENT OF GOMEL STATE MEDICAL UNIVERSITY

**A.V. Tolkunov**

*Gomel State Medical University, Republic of Belarus*

**Abstract.** This article presents the results of a study examining the motivational characteristics of student-athletes at Gomel State Medical University, their attitudes toward their health, educational and training processes, their future professions. Ways to improve work with students studying in groups of the sports education department are proposed.

**Keywords:** student sports, athletes, university, motivation, educational and training process.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире [1, с. 483–488]. Общеизвестно, что основу спорта высших достижений составляет студенческий спорт. Именно в студенческие годы (17-25 лет) организм человека в большинстве видов спорта выходит на пик своих возможностей, и атлет способен достичь результатов мирового уровня.

Спортсмены – студенты учреждений высшего образования – составляют главный резерв, из которого комплектуются национальные команды для участия в международных соревнованиях [2, с. 164–166]. Учитывая состояние здоровья нынешнего молодого поколения, в университетах спортивному пополнению всегда рады. Спортсмены по праву считаются «командными игроками», «лучшими коммуникаторами», активными, универсальными и оптимистично настроенными личностями [3, с. 301–305].