

ЕКО-СПОРТ ЯК ІННОВАЦІЙНА ПРАКТИКА ПОЄДНАННЯ СПОРТУ ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Т. Мотузенко, старший викладач

Л. Липчанська, старший викладач

Центральноукраїнський національний технічний університет

Сучасне суспільство стикається з двома паралельними викликами: довкілля стрімко забруднюється, а рівень фізичної активності людей знижується. Студенти відчувають ці проблеми особливо гостро – навчання вимагає багато часу за комп'ютером, рівень стресу високий, а можливостей для активного відпочинку часто бракує. У таких умовах виникає потреба у формах діяльності, які одночасно підтримують здоров'я та сприяють збереженню природи. Одним із найцікавіших прикладів став плогінг – біг із прибиранням сміття, що зародився у Швеції й швидко поширився світом.

Ідея поєднання спорту та екології не нова. Ще у 1990-х роках організатори міжнародних марафонів почали впроваджувати принципи «зелених змагань» – мінімізацію використання пластику, сортування відходів, екологічну інфраструктуру. Олімпійські ігри у Сіднеї (2000) отримали назву «зелених» завдяки масштабним екологічним програмам. Плогінг став логічним продовженням цієї тенденції, інтегрувавши екологічну дію безпосередньо у спортивне тренування.

Плогінг як приклад еко-спорту

У 2016 році в Стокгольмі бігун Ерік Альстрьом запропонував поєднати пробіжку з прибиранням сміття. Назва утворилася від шведського *plocka upp* («підбирати») та англійського *jogging* («біг підтюпцем»).

Плогінг має кілька рівнів користі:

Для людини – це тренування, що поєднує біг і присідання, забезпечуючи комплексне навантаження.

Для громади – чистіші парки й вулиці, приклад відповідального ставлення до довкілля.

Для світу – частина глобального екологічного руху, який бореться із забрудненням планети.

За оцінками міжнародних організацій, плогінг охопив понад 40 країн світу, а щороку під час таких акцій збирають тисячі тонн відходів.

Еко-спорт формує нові спільноти, які поєднують спорт і волонтерство. Учасники створюють клуби, діляться досвідом у соцмережах і надихають інших. Для студентів це особливо важливо: вони отримують не лише фізичне навантаження, а й відчуття значущості, адже їхня дія має соціальну та екологічну користь.

Психологічний аспект

Наукові дослідження підтверджують: регулярні тренування знижують рівень кортизолу – гормону стресу. Метааналіз 2024 року показав, що студенти, які займаються спортом тричі на тиждень, мають на 15–20% нижчий рівень тривожності, ніж їхні малорухливі однолітки [3]. Плогінг у цьому контексті діє подвійно: фізичне навантаження зменшує стрес, а екологічна користь створює позитивний психологічний фон.

В Україні вже проводились локальні плогінг-забіги у Києві, Львові та Харкові. У США університети включають плогінг у програми фізичного виховання, а у Швеції він став частиною національних екологічних кампаній [2; 4].

Ефективність плогінгу можна оцінювати за кількістю учасників, обсягом зібраного сміття (20–30 осіб можуть зібрати десятки й навіть сотні кілограмів відходів за один забіг), медіа-резонансом та зміною поведінки студентів після участі [3; 4].

Цифрові інструменти значно підсилюють розвиток еко-спорту. Мобільні додатки

допомагають реєструвати учасників і рахувати зібране сміття, інтерактивні карти показують очищені території, а соціальні мережі стають платформою для популяризації та залучення нових людей. Гейміфікація – рейтинги учасників, змагання між університетами – робить плогінг більш привабливим для молоді, яка активно користується технологіями [3; 4].

Перспективи для України

Еко-спорт може стати частиною освітніх програм і міських стратегій сталого розвитку. Університети здатні інтегрувати плогінг у дні здоров'я, екологічні тижні чи спортивні фестивалі. Міста можуть підтримувати студентські ініціативи, забезпечуючи інфраструктуру та партнерство з бізнесом. Це дозволить поєднати фізичне виховання з формуванням екологічної свідомості.

Отже еко-спорт – це не просто новий напрям фізичної культури, а інноваційна практика, що поєднує спорт і турботу про довкілля. Плогінг демонструє, що навіть звичайна пробіжка може перетворитися на корисну справу: людина підтримує своє здоров'я і водночас робить світ чистішим.

Для студентів це особливо актуально, адже навчання часто пов'язане зі стресом і сидячим способом життя. Еко-спорт допомагає боротися з цими проблемами, формує здорові звички, розвиває командну роботу та виховує екологічну відповідальність.

Український досвід показує, що студенти готові брати участь у таких акціях, а університети можуть зробити їх регулярними. Якщо додати партнерство з громадами, бізнесом і використати цифрові технології, еко-спорт стане ще більш привабливим для молоді.

У майбутньому еко-спорт може стати глобальним рухом, який об'єднає молодь різних країн навколо спільної мети – жити у чистому світі й залишати його таким для наступних поколінь. Для України це шанс інтегрувати екологічну культуру у систему освіти та зробити студентські ініціативи частиною державної стратегії сталого розвитку.

Список літератури

1. Буркут, Б. Формування екологічної свідомості та культури як засоби екологічного виховання студентської молоді // Handbook of the XXIII International Science Conference «Ecology. Human. Society». — Київ, 2023.
2. Лаврін, Г. Як формувати екологічну свідомість учнів на уроках фізичної культури // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка. — 2024. — № 2.
3. Eriksson, M., et al. Plogging: Combining Jogging with Environmental Action // International Journal of Environmental Studies. — 2021. — Vol. 78, № 4.
4. McCullough, B. P., Kellison, T. B. Routledge Handbook of Sport and the Environment. — London: Routledge, 2018. — 420 p.