

ответственности. Обучить молодое поколение студентов стать сильнее и увереннее в себе одна из значимых задач. Совместное участие со студентами в учебных занятиях, спортивных секциях и соревнованиях является одним из основных и неотъемлемых условий эффективной формы самореализации молодёжи, уважительного отношения к физической культуре и спорту.

Литература.

1. «Физическая культура»: Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа, Е. А. Куликович, И. И. Лосева, В. А. Овсянкин С. В. Хожемпо. – Минск : Минобр. РБ, 2017. – 33с.
2. Прохоров, Ю. М. Компетентностный подход к формированию психофизической готовности студентов, будущих специалистов высшей квалификации на этапе их обучения в вузе / Ю. М. Прохоров // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2018. – № 1. – С. 102–107.
3. Физическая культура: курс лекций : учебно методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с

УДК 796.011:614.253

КОМАНДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ СНИЖЕНИЯ РИСКОВ ТАБАКОКУРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ- МЕДИКОВ В УСЛОВИЯХ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Ягелло Л.В., Осипенко Е.В.

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

*В статье анализируется проблема табакокурения среди студентов медицинских специальностей как дезадаптивной копинг-стратегии преодоления хронического академического стресса. Показано, что курение выполняет коммуникативную функцию, компенсируя социальную изоляцию и эмоциональное выгорание. На основе теории самодетерминации и социально-аффективных механизмов обосновывается потенциал командных спортивных игр как немедикаментозного инструмента функционального замещения ритуала «совместного перекура» и удовлетворения базовой психологической потребности в социальной принадлежности. **Ключевые слова:** табакокурение, студенты-медики, социальная изоляция, академический стресс, командные спортивные игры, копинг-стратегии.*

TEAM SPORTS AS A NON-PHARMACOLOGICAL TOOL FOR REDUCING SMOKING RISKS IN MEDICAL STUDENTS UNDER ACADEMIC STRESS: THEORETICAL RATIONALE

*The article analyses the problem of smoking among medical students as a maladaptive coping strategy for chronic academic stress. It is shown that smoking serves a communicative function, compensating for social isolation and emotional burnout. Based on self-determination theory and socio-affective mechanisms, the potential of team sports as a non-pharmacological tool for functionally replacing the «joint smoke break» ritual and satisfying the basic psychological need for social belonging is substantiated. **Keywords:** smoking, medical students, social isolation, academic stress, team sports, coping strategies.*

Введение. По данным современных исследований, до 37,2% студентов-медиков курят, несмотря на осведомлённость о патогенезе табакозависимых заболеваний, причём более трети начали курить под влиянием сверстников – распространённость аддикции статистически значимо возрастает от младших курсов к старшим [1].

Интенсивная учебная нагрузка, нерегулярный режим и высокое эмоциональное напряжение обуславливают развитие у студентов-медиков хронического академического дистресса и эмоционального выгорания [4]. В этих условиях курение приобретает двойную функцию: физиологического расслабления и социальной интеграции через мотив «за компанию» [1]. Это определяет необходимость немедикаментозных стратегий, способных удовлетворить потребность в социализации без психоактивных веществ.

Материалы и методы исследований. Работа представляет собой теоретический обзор, выполненный с применением методов системного анализа, обобщения и синтеза данных научно-медицинской и психолого-педагогической литературы. Поиск публикаций осуществлялся в базах данных PubMed, Scopus, Web of Science и eLibrary.ru по тематике: копинг-стратегии и стресс студентов-медиков, социальные предикторы табакокурения, теория самодетерминации, механизмы воздействия командных игр на аддиктивное поведение. Поиск охватывал публикации за 2000–2025 гг.; в итоговый анализ включено 5 источников, удовлетворяющих критериям тематической и методологической релевантности.

Результаты исследований. Инициация и поддержание аддикции тесно связаны с влиянием курящих сверстников и стремлением к социальной интеграции [1], что объясняет недостаточную эффективность изолированных вмешательств – фармакотерапии или информирования о вреде курения. Воздействие на социально-средовой компонент поведения становится необходимым условием его устойчивой коррекции [3].

С позиций теории самодетерминации (SDT), успешная модификация поведения требует удовлетворения трёх базовых психологических

потребностей личности: в автономии, компетентности и связанности, то есть принадлежности к социальной группе [5]. Ритуал совместного курения искусственно закрывает потребность в связанности, выступая доступным коммуникативным средством. Следовательно, устойчивый отказ от аддикции предполагает предложение альтернативного просоциального способа интеграции, обеспечивающего естественное ощущение причастности к группе [5].

Патогенетически обоснованным инструментом такого замещения выступают командные спортивные игры. В отличие от индивидуальных тренировок, командная деятельность формирует коллективную идентичность и среду неформальной поддержки, обеспечивая широкий спектр психосоциальных эффектов, включая усиление чувства принадлежности к группе и расширение социальных связей [2]. С нейробиологической точки зрения, физическая активность задействует схожие дофаминергические механизмы вознаграждения, что и психоактивные вещества, обеспечивая гедонистическое подкрепление и снижая аффективные симптомы абстиненции [3].

На основе обобщения изложенных механизмов выдвигается концепция социально-аффективного замещения: интеграция командных спортивных игр в систему физического воспитания вуза позволяет функционально заместить коммуникативный ритуал «совместного перекура». Командная деятельность на спортивной площадке удовлетворяет потребность в принадлежности к группе и нивелирует социальное отчуждение [2], трансформируя дезадаптивную функцию табакокурения в просоциальную физическую активность без применения химических стимуляторов [3, 4].

Заключение. Проведённый теоретический анализ позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Табакокурение среди студентов-медиков выполняет не только стресс-регулирующую, но и социально-коммуникативную функцию, что определяет ограниченность исключительно медикаментозных подходов к его коррекции.

2. С позиций теории самодетерминации, командные спортивные игры обладают потенциалом функционального замещения ритуала «совместного перекура», удовлетворяя базовую психологическую потребность в социальной принадлежности и обеспечивая нейробиологически обоснованное снижение стресса.

3. Выдвинутая концепция социально-аффективного замещения требует дальнейшей эмпирической валидации в формате проспективных контролируемых исследований с оценкой динамики показателей отказа от курения у студентов-медиков.

Литература.

1. Зацепина, И. В. Распространённость курения среди студентов медицинского вуза / И. В. Зацепина, И. В. Кочеткова, Е. А. Фурсова, Т. Н.

Петрова // Профилактическая медицина. – 2024. – Т. 27, № 6. – С. 29–35. – DOI: 10.17116/profmed20242706129.

2. Andersen, M. H. The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research / M. H. Andersen, L. Ottesen, L. F. Thing // Scandinavian Journal of Public Health. – 2019. – Vol. 47, № 8. – P. 832–850. – DOI: 10.1177/1403494818791405.

3. Linke, S. E. Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality / S. E. Linke, M. Ussher // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. – 2015. – Vol. 41, № 1. – P. 7–15.

4. Melaku, L. Stress, Anxiety, and Depression among Medical Undergraduate Students and Their Coping Strategies / L. Melaku, G. Bulcha, D. Worku // Education Research International. – 2021. – Vol. 2021. – P. 9880309.

УДК 796.332.0-055.25-053.6

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Ядловская О.И.

УО «Франциск Скорина Гомельский государственный университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

*В статье рассматриваются вопросы оптимизации технической подготовки футболисток 12-14 лет на учебно-тренировочном этапе. Подчеркивается значимость данного периода как сенситивного для стабилизации сложных двигательных навыков и формирования вариативности техники. Анализируются подходы к совершенствованию тренировочного процесса через внедрение специализированных комплексов упражнений, направленных на повышение точности и скорости выполнения технических приемов в условиях дефицита времени и активного противодействия, максимально приближенных к соревновательным. Предложенные пути интенсификации процесса на учебно-тренировочном этапе позволяют повысить эффективность реализации технического арсенала в игровой деятельности и обеспечить качественную подготовку спортивного резерва. **Ключевые слова:** футболистки 12-14 лет, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап, эффективность, методика.*

WAYS TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PERFORMING TECHNICAL METHODS IN YOUNG FEMALE FOOTBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE