

стимуляция органов дыхания и пищеварения, увеличивается количество оттока желчи. Препарат оказывает противовоспалительное действие после диареи. Улучшается иммунобиологическое состояние и хорошо формируется резистентность организма. Активно восстанавливается кислотно-щелочной баланс в органах пищеварения, улучшается частота дыхания. Лекарственное растение «Полынь обыкновенная» эффективно в период восстановления после родов. Хорошее глистогонное средство. Растение можно заготавливать самостоятельно, в виде порошка, отвара, настоя, сиропа и применять как лекарственное средство [1, 4, 5].

Литература.

1. Ростовцев, В. Н. Биологические и социальные факторы здоровья / В. Н. Ростовцев // Здоровый лад жыцця. Серыя “Удапамогу педагогу”. – 2007. – № 11. – С. 8–15
2. Мархоцкий, Я. Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я. Л. Мархоцкий // Сацыяльна-педагагічная работа. Серыя “У дапамогу педагогу”. – 2008. – № 7. – С. 31–34.
3. Амангельдыев, А. А. Целебное свойство растения якорцы для повышения выносливости организма спортсменов / А. А. Амангельдыев // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 19 мая 2023г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – С. 214–216.
4. Сайидкулов, М. М. Целебное свойство растения «Цикорий» для формирования крепкого здоровья / М. М. Сайидкулов ; науч. рук. И. Дж. Мурзалиев // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 16 мая 2024 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – С. 239–241.

УДК 796.011

СПОРТ КАК СПОСОБ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Неборская Е.А., Сыч Е.Д.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассматривается влияние спорта на процессы социальной интеграции в многонациональной университетской среде. На примере Витебской государственной академии ветеринарной медицины, где местные студенты играют в футбол, баскетбол и волейбол со студентами из Узбекистана и Ливана, анализируется влияние спортивных мероприятий на формирование межкультурных связей, развитие командного духа и снижение языкового барьера. **Ключевые слова:** спорт, социальная интеграция,*

физическая культура, межкультурное общение, университет, студенты, Узбекистан, Ливан, футбол, волейбол.

SPORT AS A TOOL FOR SOCIAL INTEGRATION

Neborskaya E.A., Sych E.D.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*This article examines the impact of sports on social integration processes in a multicultural university environment. Using the example of the Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, where local students play football, basketball, and volleyball with students from Uzbekistan and Lebanon, the study analyzes the influence of sports activities on intercultural connections, team spirit development, and language barrier reduction. **Keywords:** sports, social integration, physical culture, intercultural communication, university, students, Uzbekistan, Lebanon, football, volleyball.*

Введение. В современном обществе вопросы социальной интеграции приобретают особую актуальность. Физическая культура и спорт давно признаны не только средством поддержания физического здоровья, но и мощным инструментом для установления межличностных и межкультурных связей. Особенно ярко данный процесс проявляется в университетской среде, где учащиеся, независимо от национальности, могут объединяться для достижения общих целей через спортивные мероприятия [1].

В данной статье рассматривается опыт Витебской государственной академии ветеринарной медицины, где местные студенты активно участвуют в спортивных состязаниях, играя в футбол, баскетбол и волейбол совместно с иностранными студентами из Узбекистана и Ливана. Такой формат взаимодействия способствует преодолению культурных барьеров, укреплению межличностных связей и созданию атмосферы взаимного уважения и доверия [2].

Материалы и методы исследований. Для анализа влияния спортивных мероприятий на процессы социальной интеграции в академии были использованы следующие материалы и методы исследований:

Наблюдение на спортивных площадках. Полевые исследования проводились в период проведения матчей по футболу, баскетболу и волейболу. Наблюдения включали оценку взаимодействия между участниками, степень вовлечённости и динамику формирования командного духа.

Беседы. Проведены беседы с представителями как местной, так и иностранной студенческой среды, чтобы получить качественные данные об опыте взаимодействия, трудностях в коммуникации и положительных изменениях в межличностных отношениях.

Анализ вторичных данных. Используются данные отчетов о спортивных мероприятиях, статистика посещаемости и участия, а также материалы внутренних публикаций о культурном обмене и интеграционных проектах.

Комплексный подход, включающий как количественные, так и качественные методы, позволил получить всестороннюю картину влияния спортивной активности на процессы социальной интеграции в УВО.

Результаты исследований. Проведённое исследование выявило несколько ключевых аспектов, свидетельствующих о позитивном влиянии спорта на социальную интеграцию:

Укрепление межличностных связей. Наблюдения показали, что участие в совместных спортивных мероприятиях способствует установлению доверительных отношений между студентами. В процессе игры участники учатся взаимопониманию, что значительно снижает уровень предвзятости и культурных барьеров.

Повышение уровня толерантности. Беседы с участниками продемонстрировали, что спортивные встречи позволяют лучше узнать культурные особенности друг друга. Участники отмечают, что благодаря играм они начинают воспринимать культурное разнообразие как источник обогащения, а не как преграду.

Развитие командного духа и сотрудничества. Результаты исследования подтвердили, что спорт способствует развитию навыков командной работы, ответственности и лидерства. Совместное преодоление трудностей на поле положительно сказывается на общей сплочённости коллектива.

Снижение языкового барьера. Физическая активность стала своего рода универсальным языком, который позволяет обойти языковые трудности. Невербальное общение и совместное достижение спортивных целей создают благоприятную атмосферу для взаимопонимания.

Положительное влияние на эмоциональное состояние. Участники отметили улучшение настроения, снижение уровня стресса и общее повышение жизненного тонуса, что также способствует формированию позитивного отношения к жизни в многонациональном сообществе.

Несмотря на большинство положительных результатов, исследование также выявило некоторые проблемы. Основными трудностями оказались языковой барьер на начальном этапе взаимодействия и различия в культурных традициях, что иногда приводило к недопониманию [3]. Однако эти вызовы преодолевались посредством постоянного общения и регулярных совместных тренировок.

Закключение. Проведённое исследование подтверждает, что спорт является эффективным инструментом социальной интеграции, особенно в условиях многонациональной среды учреждения высшего образования. На примере УО ВГАВМ, где местные студенты активно взаимодействуют со студентами из Узбекистана и Ливана через командные виды спорта, можно сделать следующие выводы:

1. Социальная интеграция через спорт способствует разрушению культурных барьеров. Совместные тренировки и спортивные соревнования создают условия для налаживания доверительных отношений между представителями разных культур.

2. Спорт развивает навыки командной работы и лидерства, что положительно влияет не только на академическую, но и на профессиональную подготовку студентов.

3. Регулярное участие в спортивных мероприятиях снижает уровень стресса и улучшает эмоциональное состояние участников, что способствует общему повышению качества жизни.

4. Языковой барьер может быть успешно преодолен за счёт невербального общения, которое становится основой для взаимопонимания в условиях командных игр.

5. Преодоление первоначальных трудностей требует системной поддержки со стороны учебного заведения, что подчёркивает важность разработки и внедрения интеграционных программ в УВО.

Таким образом, спорт выступает не только как средство физической активности, но и как важный социальный инструмент, способствующий укреплению межкультурных связей и формированию единой студенческой среды.

Литература.

1. Ветлугина, А. О. Социальная адаптация и интеграция студентов через спорт / А. О. Ветлугина // Социальная педагогика. – 2021. – № 4. – С. 45–53.

2. Петров, В. Н. Роль физической культуры в формировании межличностных связей среди студентов / В. Н. Петров // Вопросы социологии. – 2020. – № 3. – С. 78–85.

3. Сидорова, Л. В. Кросскультурное взаимодействие в спортивной среде / Л. В. Сидорова // Гуманитарные науки. – 2019. – № 2. – С. 112–119.

УДК 796. 011. 3

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Спортивная подготовка включает в себя разнообразные этапы и элементы, такие как общая и специальная подготовка, средства и методы тренировок. Это аспекты, которые рассматриваются в контексте структуры спортивной подготовки. Особенности содержания и структуры спортивной подготовки описывают порядок взаимосвязи элементов подготовки на начальном этапе. **Ключевые слова:** легкая атлетика, этап начальной подготовки, игра, прыжки, бег.*

FEATURES OF THE INITIAL TRAINING OF ATHLETES

Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus