

вливают не только на повседневную жизнь, но и помогают соблюдать технику выполнения упражнений в тренажерном зале. Ведь при работе с большими весами необходимо правильно выставлять все базовые углы тела, чтобы не допустить травматизации.

#### **Литература.**

1. Мухин, Н. А. Пропедевтика внутренних болезней : учебник / Н. А. Мухин, В. С. Моисеев. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 848 с. - ISBN 978-5-9704-7981-0. URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479810.html>.

2. Анатомия человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Иваницкий. – Litres, 2018.– 256 с.

УДК 796.011.1

## **СПОРТ КАК СПОСОБ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Кулешова Д.Д., Щуко В.М.**

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

*Социальная интеграция является неотъемлемой частью полноценной жизни в социуме. Одним из инструментов которой является спорт и физическая культура. В данной работе рассматривается значение спорта, в качестве одной из составляющих социальной интеграции в обществе. А также, влияние спорта, как составляющей социальной интеграции, на жизнь социума и страны в целом. **Ключевые слова:** социальная интеграция, спорт, социум, взаимоотношения, спортивные сообщества.*

## **SPORT AS A WAY OF SOCIAL INTEGRATION OF THE INDIVIDUAL**

**Kuleshova D.D., Shchuko. V.M.**

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

*Social integration is an integral part of a full life in society. One of the tools of which is sports and physical education. This paper examines the importance of sport as one of the components of social integration in society. And also, the influence of sport as a component of social integration on the life of society and the country as a whole. **Keywords:** social integration, sport, society, relationships, sports communities.*

**Введение.** Современное общество характеризуется всё возрастающей культурной и социальной многообразностью, что требует эффективных механизмов для интеграции личности в социум. Одним из таких

механизмов выступает спорт – универсальный язык, способный объединить людей вне зависимости от их этнической, культурной или социальной принадлежности.

Особенно значимой становится роль спорта в условиях образовательных учреждений, где происходит активное формирование личности. В настоящем реферате рассматривается спорт как способ социальной интеграции личности на примере студентов Витебской Государственной Академии Ветеринарной Медицины из Беларуси, Ливана и Узбекистана.

**Понятие социальной интеграции и роль спорта.** Социальная интеграция – это процесс включения индивида в систему социальных отношений, норм и ценностей общества. Она предполагает освоение социальных ролей, взаимодействие с различными социальными группами и формирование чувства принадлежности к обществу. В этом контексте спорт выполняет множество функций: коммуникативную, воспитательную, культурную и адаптационную.

Физическая культура и спорт способствуют формированию социально приемлемого поведения, развитию лидерских качеств, умений работать в команде и справляться с конфликтами. Участие в спортивных мероприятиях укрепляет социальные связи, формирует чувство ответственности, взаимоуважения и толерантности.

Кроме того, спорт формирует навыки конструктивного взаимодействия и учит справедливости. Принцип честной игры распространяется и на другие сферы жизни, формируя у человека чувство справедливости и уважения к правилам. Это особенно важно в условиях многонационального взаимодействия, где конфликты могут возникать на почве различий в восприятии и ценностях [1,2].

**Международный состав студентов и вызовы интеграции.** В ВГАВМ обучаются студенты из разных стран, включая Беларусь, Ливан и Узбекистан. Международный студенческий состав создаёт как возможности, так и определённые трудности в социальной адаптации. Языковой барьер, различия в культурных традициях, религиозных взглядах и стилях общения могут затруднять взаимодействие между студентами и формирование единого студенческого сообщества.

Спорт в таких условиях выступает как универсальный язык общения, где невербальные средства (жесты, мимика, движения) играют важную роль. Даже не зная языка, человек может быть полезным и успешным в команде. Это помогает преодолеть чувство изоляции и отчуждения, с которым часто сталкиваются иностранные студенты в новом культурном окружении.

**Спортивная инфраструктура академии и формы спортивной деятельности.** В ВГАВМ создана соответствующая спортивная инфраструктура: спортивные залы, открытые площадки для игры в футбол, баскетбол, волейбол, а также возможность посещать бассейн и тренажёрные залы. Студенты активно вовлечены в спортивную жизнь академии:

формируются сборные команды по различным видам спорта, проводятся турниры и товарищеские встречи.

Кроме традиционных форм спортивной деятельности, в академии проводятся массовые спортивные мероприятия, такие как лыжные прогулки и

туристические походы. Это расширяет возможности для вовлечения студентов с различными интересами и физической подготовкой.

Футбол и баскетбол пользуются наибольшей популярностью среди студентов из Ливана и Узбекистана, а также среди белорусских студентов. Эти виды спорта требуют командного взаимодействия и предполагают интенсивное межличностное общение, что способствует развитию социальных навыков. Интересно отметить, что в таких командах быстро исчезают границы между «своими» и «чужими»: главное - это вклад каждого в достижение общего результата.

**Спорт как средство межкультурного общения.** В условиях многонациональной студенческой среды спорт становится средством межкультурного общения, в котором исчезают языковые и культурные барьеры. Совместные тренировки и участие в соревнованиях позволяют студентам лучше узнавать друг друга, обмениваться опытом и культурными ценностями.

Спортивные мероприятия часто сопровождаются неформальным общением: обсуждением тактики, обменом впечатлениями, совместными праздниками по случаю побед. Это создаёт благоприятные условия для углубления межкультурного понимания. Многие студенты признаются, что именно в спортивной среде они завели своих первых друзей из других стран [3].

**Индивидуальные и групповые эффекты участия в спорте.** Участие в спортивных мероприятиях положительно влияет как на индивидуальный уровень развития личности, так и на формирование групповой идентичности. Индивидуально студенты приобретают уверенность в себе, дисциплину, стрессоустойчивость. Групповой уровень проявляется в формировании команды, сплочённости, общих целей и ценностей.

Интеграция через спорт помогает студентам справляться с психологическими трудностями, связанными с адаптацией к новым условиям. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, улучшают сон и общее самочувствие. Это особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса [4].

#### **Роль преподавателей и администрации в поддержке интеграции.**

Важную роль в организации спортивной деятельности играют преподаватели физической культуры и администрация академии. Они не только обеспечивают условия для занятий, но и способствуют формированию позитивного микроклимата, поддерживают инициативу студентов и создают атмосферу инклюзивности.

Одним из эффективных инструментов является организация межнациональных спортивных турниров, в которых команды формируются не по национальному признаку, а с учётом равного представительства разных культур. Это способствует разрушению стереотипов и формированию опыта равноправного взаимодействия.

Также активно внедряются методы адаптивной физической культуры, позволяющие учитывать индивидуальные особенности студентов, включая

тех, кто имеет ограниченные физические возможности. Это делает спортивную среду ещё более инклюзивной и открытой для всех [5].

**Перспективы развития интеграционного потенциала спорта.**

В дальнейшем важно развивать спортивную деятельность как элемент комплексной программы социальной интеграции студентов. Следует внедрять междисциплинарные проекты, объединяющие спорт, культуру и образование. Возможно проведение образовательных модулей, посвящённых теме «Спорт и культура», «Спорт и толерантность», «Спорт как способ межличностной коммуникации».

Создание мультикультурных спортивных клубов, поддержка студенческих инициатив, проведение международных соревнований и форумов позволит углубить межкультурное взаимодействие и повысить уровень социальной сплочённости. Особое внимание следует уделить подготовке волонтеров и лидеров, способных продвигать идеи интеграции через спорт [4].

**Заключение.** Таким образом, спорт является мощным инструментом социальной интеграции личности в условиях многонационального образовательного пространства. Он позволяет формировать социальные навыки, развивать межкультурное понимание и преодолевать барьеры. На примере студентов Витебской Государственной Академии Ветеринарной Медицины видно, как спорт способствует формированию сплочённого, толерантного и активного студенческого сообщества, в котором каждый участник чувствует себя значимым и принятым.

Использование спорта в образовательной среде как средства интеграции должно быть продолжено и расширено, так как он формирует не только физически развитую, но и социально адаптированную, зрелую личность, готовую к жизни в многообразном и взаимосвязанном мире.

### **Литература.**

1. Ананьин, М. С. Характер формирования и проявления лидерских качеств у студентов ВУЗов в процессе их физкультурно-спортивной деятельности / М. С. Ананьин, И. В. Николаев, С. А. Хутин // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. - Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «СанктПетербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. - С. 67-71.

2. Байраммырадов, Д. Особенности социальной интеграции в спорте / Д. Байраммырадов // Всемирный ученый. 2023. №11. С. 19-25.

3. Иванов, С. А. Социология физической культуры и спорта : практикум : учебное пособие / С. А. Иванов, В. Н. Старченко. – Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. – 70 с.

4. Киселева, Е. А. Социальная интеграция в спорте: понятие, сущность, проблемы / Е. А. Киселева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 2 (142). - С. 133-136.

5. Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 21-22 мая 2021 года / Под редакцией Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. - Пенза: Пензенский государственный университет, 2021.-208с.

УДК 613.844

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**Куренкова Е.И., Тур А.В., Позняк Ж.А.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной статье рассмотрено понятие гибкости, разновидности гибкости и ее значение для студентов-медиков. Предложен комплекс мероприятий, рекомендуемый для применения, как в тренировочном, так и образовательном процесс. Доказано, что регулярные упражнения на гибкость является неотъемлемой частью здорового образа жизни для студента-медика. **Ключевые слова:** гибкость, подвижность суставов, растяжка, спорт, физическое воспитание.*

## **DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND ITS IMPORTANCE FOR MEDICAL STUDENTS**

**Kurenkova E.I., Tur A.V., Poznyak Zh.A.**

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, the Republic of Belarus

*This article examines the concept of flexibility, its different types, and its importance for medical students. A set of recommended interventions for both training and education is proposed. Regular flexibility exercises have been shown to be an integral part of a healthy lifestyle for medical students. **Keywords:** flexibility, joint mobility, stretching, sports, physical education.*

**Введение.** На сегодняшний день проблемой развития гибкости у обучающихся, как одного из физических качеств в общей подготовке студентов учебных заведений занимаются многие преподаватели физической культуры.

Благодаря подвижности в суставах производится любое движение человека. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная