

РУХОВА КУЛЬТУРА СІЛЬСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ЦИВІЛІЗАЦІЙНИЙ ФЕНОМЕН

Актуальність. Проблема повсякденної рухової активності, як основного чинника формування рухової культури і збереження гомеостазу людської популяції в країнах де активно розвивається інформаційне суспільство, стає все більш актуальною. В останні роки вона розширюється і поступово зачіпає спільноти сільських регіонів. За останні двадцять років це призводить до зниження в кілька разів рівня активної локомоторної рухової діяльності сільських жителів, що негативно відбивається на фізичній підготовці і функціональному стані селян.

Мета – актуалізувати проблему формування рухової культури сільських жителів для збереження їх здоров'я через аналіз результатів дослідження рухової сфери особистості в сільському суспільстві Республіки Білорусь за останній двадцятирічний період. В основі **методології** дослідження використовувалися поширені методи: аналіз наукової літератури, соціологічне опитування, педагогічне тестування.

Наукова новизна. Отримані результати свідчать про те, що в сільській спільноті за досліджуваній період відбулося скорочення рухової діяльності за рахунок збільшення її пасивних видів в позах сидячи і лежачи. З точки зору рухової культури «поза сидячи», при тривалій її експлуатації під час виконання трудової, побутової, дозвілєвої та іншої діяльності (а сумарна її тривалість протягом дня більш ніж у однієї третини сільської спільноти перевищує вісім годин), є нераціональною.

Висновки. Зазначена обставина свідчить про необхідність пошуку шляхів вирішення проблеми, що утворилася, для збереження здоров'я представників сільської спільноти. Представлені в статті результати дослідження можуть лягти в основу розробки певних педагогічних методик, що регламентують рухові алгоритми людини, що виконуються під час фізкультурних пауз під час повсякденної трудової, побутової, дозвілєвої та іншої діяльності.

Ключові слова: рухова діяльність, рухова культура, сільська спільнота.

Постановка проблеми. За даними авторитетного медичного журналу «The Lancet» на сьогоднішній день Білорусь займає 120-е місце в світовому рейтингу здоров'я серед 188 країн і останнє місце (в цьому ж рейтингу) серед 15 країн пострадянського простору. Поряд з іншими проблемами (екологічна ситуація; негативна демографія; високі смертність і первинна інвалідність працездатного населення; прогресуюча алкоголізація і тютюнопаління; низький рівень культури здоров'я і т. п.), що стали причиною такого стану речей, не менш важливою є проблема зростання гіподинамії людини, яка останні два десятиліття все більше стає актуальною, в тому числі, і для сільської спільноти.

У більшості країн світу відзначається тенденція скорочення частки активного дорослого населення. Найчастіше це відбувається за рахунок зниження чисельності сільської спільноти, що здійснює свою діяльність в умовах найбільш близьких до природного середовища. Факт безпосереднього контакту з навколишнім середовищем дозволяв раніше сільським жителям у власному способі життя зберігати актуальний обсяг фізичних навантажень як обов'язкової умови гомеостазу людської популяції [1; 2; 3; 5]. Однак в останні десятиліття, внаслідок механізації переважної більшості виробничих процесів в сільському господарстві [4; 5] і поліпшення соціально-побутових умов проживання [6], відбувається різке зникнення рухової активності більшості представників сільського співтовариства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми дефіциту рухової активності сільських жителів як соціально-цивілізаційного феномену в сучасній науковій літературі присвячені, на жаль, поодинокі дослідження. Це може бути пов'язано з виникненням проблем при організації та практичній реалізації педагогічних методів в сильно розрізненому демографічному та освітньому середовищі сільської соціально-економічної інфраструктури.

Проте, зазначена проблема не могла не привернути нашої уваги як фахівців в цій галузі науки і публікацією даної статті, ми переслідуюмо мету трансляції результатів різнобічного соціально-педагогічного пролонгованого дослідження структури рухової активності сільської спільноти за 20-річний період з 2000 по 2020 роки.

На наш погляд, науковий аналіз отриманих емпіричних даних повсякденної «фонові» рухової діяльності представників сільської спільноти, дозволить обґрунтувати основні тенденції розвитку соціально-педагогічної сфери в сучасній інфраструктурі сільської місцевості Республіки Білорусь та інших країн, для яких ця проблема також може бути актуальною.

Відповідно вищенаведеної мети статті, об'єктом дослідження стали види, що становлять структуру повсякденної рухової діяльності і впливають на розвиток рухової сфери, а також формують рухову культуру людини в сільському суспільстві.

Методологія. Для підготовки матеріалу статті були використані наступні методи дослідження:

– педагогічні (аналіз науково-методичної літератури і статистичних даних, що висвітлюють стан проблеми в сучасному суспільстві; педагогічне спостереження і соціологічне дослідження; контрольно-педагогічні тести);

– інструментальні (пульсометрія, хронометрія), що дозволяють дати об'єктивну оцінку фізичного стану людини;

– математико-статистичні методи (статистичний опис, кореляційний аналіз).

Організація дослідження передбачала пролонговане дослідження видів природно-повсякденної «фонові» рухової активності сільських жителів як однієї і тієї ж групи об'єктів протягом тривалого часу, що позначив істотні зміни значущих ознак останніх.

Наукова новизна. Вперше отримані результати на основі нашого дослідження свідчать про скорочення рухової діяльності більшості представників сільської спільноти за рахунок збільшення її пасивних видів в позах сидячи і лежачи. Встановлено, що «поза сидячи», при тривалій її експлуатації під час виконання трудової, побутової та іншої діяльності (а сумарна її тривалість протягом дня більш ніж в одній третині сільської спільноти перевищує вісім годин), є нераціональною.

Результати дослідження. За досліджуваний період у динаміці соціально-економічного розвитку сільської спільноти Республіки Білорусь відбулися істотні зміни, що проявилися в скороченні чисельності домогосподарств у сільській місцевості на 22,63 %, площі оброблюваних ними сільгоспугідь на 45,87 %, кількості великої рогатої худоби в особистих присадибних господарствах на 87,54 %, поголів'я свиней на 73,62 %, птиці всіх видів на 31,72 %. На початку 2000-х частка участі особистих присадибних господарств (ЛПГ) у загальному обсязі виробництва сільгосппродукції в Республіці Білорусь становила 35,8 %, а вже до 2018 року – 18,9 %. Це стало причиною зниження не тільки загальних показників виробленої в особистих присадибних господарствах сільськогосподарської продукції, а й рівня повсякденної рухової активності, зайнятих в приватному секторі сільськогосподарського виробництва представників сільської спільноти.

Домогосподарства в сільському суспільстві, в більшості своїй, мають чітку структуру розподілу трудових сімейних обов'язків. Як правило, батьки забезпечують виконання регламенту всіх видів робіт по догляду за присадибним господарством за рахунок розподілу посильної праці між усіма членами сімейної громади. Найбільш трудомістка і відповідальна робота робиться дорослими, а діти допомагають їм у цьому. Зазначені види діяльності на початку 2000-х займали значний час у режимі дня сільських жителів (176,83±28,65 хв), однак у зв'язку з істотним скороченням оброблюваних посівних площ, а також кількості тварин і птиці в ЛПГ до 2020 року їх тривалість скоротилася більш ніж у п'ять разів (32,17±13,12 хв).

Причому більшу частину роботи з ведення особистого присадибного господарства виконують дорослі, часто взагалі не залучаючи до цього дітей. Враховуючи той факт, що серед сільських загальноосвітніх закладів переважають ті, в яких більше двох третіх (72,34 %) школярів перебувають на підвозі (навіть якщо відстань до школи не перевищує 3 км), то рівень повсякденної рухової активності останніх викликає серйозне занепокоєння [2; 10–14].

Аналіз інтенсивності сільськогосподарських робіт показав, що навантаження при виконанні даних видів діяльності в основному має аеробну спрямованість і знаходиться в помірній зоні інтенсивності при ЧСС 126±9,8 ударів в хвилину [10]. Проте, у фізичній праці сільської спільноти як і раніше протягом року зберігається виражена сезонність в період весняних і осінніх сільськогосподарських робіт. Сільські жителі беруть безпосередню участь у збиранні врожаю картоплі, коренеплодів, овочів (переважно тільки на своїх присадибних ділянках). У квітні-травні вони зайняті підготовкою ґрунту під посів і посадку овочів, а також підготовкою посадкового матеріалу даних культур і прополкою їх сходів. Крім того, регіональні лісництва в цей період залучають їх до посадки лісу і прополки лісонасаджень.

В осінній період фізична праця набагато триваліша, ніж у весняний. Це пояснюється великим обсягом сільськогосподарських робіт в цілому, а також необхідністю збирання врожаю в мінімально короткі терміни, тому що постійно скорочується світловий день. Прибирання картоплі і коренеплодів з присадибних ділянок відбувається серед тижня після робочого дня, і, як правило, не перевищує 5 годин, проте, у вихідні дні вона досягає 10 годин. Такий режим праці сільських жителів призводить до перевтоми і негативно позначається на їх функціональному стані. Більшість сільськогосподарських робіт пов'язане з перебуванням селян у вимушеній робочій позі, якій властиво зігнуте положення тулуба протягом 4-10 годин, що надає велике навантаження на хребетний стовп і всю кістково-м'язову систему.

Тому в такі періоди існує необхідність застосування фізичних вправ, спрямованих на відновлення функції опорно-рухового апарату. Поряд з цим для дітей потрібна диференціація загального фізичного навантаження при проведенні фізкультурних занять в школі, так як багато сільських школярів отримують її у великих обсягах протягом дня [12].

Проте, аналізуючи протягом останніх 20 років динаміку сумарних показників більшості основних видів повсякденної рухової діяльності різних гендерних, вікових, соціальних і професійних категорій сільської спільноти, можна констатувати значне її зниження за цей період незалежно від віку, статі та трудової (навчальної) зайнятості селян:

- тривалість життєдіяльності в позі «стоячи» – на 28,82 %;
- відстань, що долається під час ходьби – на 36,96 %;
- тривалість бігу – на 36,3 %;
- тривалість рухової активності в цілому при ЧСС 120 ± 10 уд / хв – на 46,32 %;

При цьому тривалість повсякденної життєдіяльності в позі «сидячи» збільшилася на 24,73 %, а в позі «лежачи» – на 39,53 %. Про це свідчать статистичні дані, отримані в результаті дослідження фонові рухової діяльності (Таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники повсякденної життєдіяльності сільських жителів 6-75 років
у 2000 та 2020 роках (n – 4074)**

	Життєдіяльність в основних позах протягом дня, год			Рухова активність, локомоторності		
	сидячи	стоячи	лежачи	ходьба, км	біг, хв	ДА, хв
вік 6 – 11 років						
M₁, 2000	5,23±0,6	4,67±0,2	3,28±1,5	5,47±2,3	43,26±5,3	104,3±22,9
M₂, 2020	6,44±1,6	3,98±2,5	4,54 ±0,9	3,49±1,7	38,24±6,5	82,7±28,1
M₂ – M₁	1,21	-0,69	1,3	-1,98	-5,02	-21,61
вік 12 – 17 років						
M₁, 2000	5,06±2,4	5,64±3,8	4,27±2,6	8,26±1,8	26,43±2,1	69,5±14,2
M₂, 2020	7,04±1,8	2,83±2,6	6,84±2,3	5,0±2,7	8,79±4,9	12,4±9,53
M₁– M₂	1,98	-2,81	2,57	-3,2	-17,64	-57,05
вік 18 – 35 років						
M₁, 2000	5,41±2,8	7,23±4,8	1,22±0,8	7,98±2,3	11,36±3,0	72,3±9,97
M₂, 2020	6,08±2,8	5,24±2,7	2,43±1,2	5,75±2,6	6,44±3,2	37,2±12,5
M₁ – M₂	0,67	-1,99	1,21	-2,23	-4,92	-35,54
вік 36 – 55 років						
M₁, 2000	3,99±1,6	8,59±2,3	2,06±0,8	8,96±3,6	7,86±1,4	72,7±18,6
M₂, 2020	4,49±2,2	6,88±3,6	1,98±1,6	5,07±2,3	2,22±0,3	32,6±14,3
M₁ – M₂	0,50	-1,71	-0,08	-3,89	-5,64	-40,13
Вік 56 – 74 років						
M₁, 2000	3,56±1,0	5,34±4,6	3,96±2,6	7,48±2,2	3,25±2,1	18,5±4,25
M₂, 2020	4,97±2,2	3,41±2,3	4,85±2,6	4,73±2,6	3,27±3,4	16,2±10,5
M₁ – X₂	1,41	-1,93	0,89	-2,75	0,02	-2,29
вік 6 – 74 років						
M₁, 2000	4,65±3,1	6,28±3,3	2,96±1,0	7,63±4,2	18,4±9,8	67,5±24,1
M₂, 2020	5,8±4,2	4,47±5,1	4,13±2,2	4,81±3,0	11,7±12,0	36,2±22,7
M₁ – M₁	1,15	-1,81	1,17	-2,82	-6,64	-31,25

M₁ – середній показник в 2000 р., M₂ – середній показник в 2020 р.

Оскільки реалізація потенціалу рухової сфери людини відбувається за допомогою рухових дій в статичній або динамічній позі, то для нас було актуальним вивчення пайового співвідношення останніх в повсякденній життєдіяльності селян в різні періоди онтогенезу людини.

Переважає більшість представників наземної світової фауни здійснюють свою життєдіяльність переважно в двох основних положеннях тіла в «позі лежачи» і «позі стоячи». Всі інші положення тіла тварин, що населяють сушу, є похідними від зазначених поз або перехідними від однієї до іншої (поза сидячи). Для більшості ссавців «поза стоячи» є позою діяльності, при тому як «поза лежачи» – позою відпочинку [8]. У процесі філогенезу в основному тільки в людській популяції перехідна «поза сидячи»

дуже часто і тривало використовується як для відпочинку, так і для виконання фізичної діяльності [9, 241]. Вищевказана обставина є наслідком організації праці за рахунок найбільш активного виконання виробничих та інших маніпуляцій за допомогою діяльності верхніх кінцівок. Однак саме тривале перебування в цій позі містить в собі серйозні ризики для виникнення патологій опорно-рухової системи, в цілому, і хребетного стовпа, зокрема. Отже, відсутність рухової культури при експлуатації даної пози може привести до захворювань опорно-рухового апарату, через які кожна друга людина до 40 років страждає переважно від хвороб шийного і поперекового відділів хребта, а у 3–4% щорічно настає первинна інвалідність ще в працездатному віці [10].

У сучасному світі умови трудової діяльності переважної більшості всіх офісних працівників у різних сферах діяльності організовані таким чином, що поза сидячи є трудовою «вимушеною» позою, в якій люди перебувають протягом 8–10 і більше годин на добу [11, 936]. Це, в свою чергу, вимагає від наймача забезпечення високої культури організації праці на робочому місці, що забезпечує збереження здоров'я працівника. Як відомо зі статистичної звітності Міністерства спорту і туризму Республіки Білорусь (про наявність інструкторів-методистів з фізичної культури в організаціях і на підприємствах) та інших джерел, в реальному житті дана вимога керівниками ігнорується в переважній більшості трудових колективів сільської місцевості з різних причин [6; 12]. Завдяки аналізу дослідження структури і тривалості життєдіяльності сільських жителів ми можемо констатувати, що в сільському співтоваристві в 2000 році була найбільш популярна в якості пози діяльності – «поза стоячи» ($6,2 \pm 3,3$ годин), на другому місці – «поза сидячи» ($4,6 \pm 3,1$ годин) і на третьому – «поза лежачи» ($2,9 \pm 1,1$ годин) (Таблиця 1).

У 2020 році тривалість діяльності, виконуваної представниками сільської спільноти в позі сидячи, збільшилася на чверть і досягла в середньому $5,8 \pm 4,25$ години, переважно за рахунок збільшення даних показників у дітей 12–17 років. Величина стандартного відхилення дозволяє зробити висновок про широку варіабельності ознаки, що характеризує досліджувану сукупність як неоднорідну. За рахунок збільшення тривалості перебування в мережі Інтернет, віртуальної ігрової діяльності та перегляду телевізійних програм зріс майже на сорок відсотків (39,53 %) показник перебування селян у позі лежачи. При цьому виконання повсякденної рухової діяльності в позі стоячи знизилося на 28,82 %.

Аналіз наведених вище даних свідчить про те, що на тлі зниження сільськогосподарської зайнятості сільських жителів в особистих присадибних господарствах (а також витіснення фізичної праці в сільськогосподарському виробництві механізованим) відбувається заміщення рухово-активних видів повсякденної «фонової» діяльності на нерівноцінні за фізіологічною потребою – пасивні. Це, в свою чергу, призводить до згортання рухової сфери у більшості представників сільського співтовариства, особливо дітей шкільного віку 12–17 років (як найбільш залежних від сучасних комунікаційних та інформаційних технологій, забезпечуваних електронними гаджетами). З представленого вище аналізу даних стає очевидним те, що експлуатація «позидячи» в сільському співтоваристві стрімко витісняє з повсякденної життєдіяльності позу стоячи, особливо це проявляється у школярів у віці від 12 до 17 років, коли показник 2020 року в позі сидячи ($7,04 \pm 1,86$ годин) майже в три рази перевищив показник в позі стоячи ($2,83 \pm 2,65$ години). Спостережувана тенденція має негативні наслідки для рухової культури людини, що відбивається на зниженні показників її структурних компонентів [13, 120; 14–19]: рухової (якості рухових дій: пози, локомоції, маніпуляції) і фізичної підготовленості (рівень фізичних якостей), що в цілому призводить до зниження рівня здоров'я.

Після статичних і динамічних поз в основі структури рухової культури знаходяться локомоції – другий найбільш поширений і важливий компонент рухової сфери особистості, спрямований на переміщення тіла людини в просторі. Вони завжди мають завершений руховий цикл і відносяться до циклічних рухових дій. Основною (базовою) локомоцією в онтогенезі людини є ходьба, і на її частку припадає більше 75% всієї найбільш активної (при ЧСС 100–120 уд/хв) «фонової» рухової діяльності. Крім ходьби в повсякденній життєдіяльності також найбільш часто зустрічаються рухові дії, пов'язані з підніманням і опусканням предметів, нахилами тулуба, їздою на велосипеді, бігом, ходьбою, катанням лижах, плаванням і т. д.

При дослідженні наповнення повсякденної діяльності сільського співтовариства в 2000 році було встановлено, що серед енергоємних активних локомоцій ходьба займала близько двох годин і становила $7,63 \pm 4,25$ км. в цілому тривалість локомоторної рухової активності селян в помірній (і близькій до помірної) зонах потужності (при частоті серцевих скорочень 120 ± 10 уд / хв) становила $67,46 \pm 24,11$ хв. У 2020 році повсякденні показники ходьби зменшилися на 36,96 %, а сумарний показник локомоторної рухової активності при ЧСС 120 ± 10 знизився на 46,32 % переважно за рахунок дітей середнього та старшого шкільного віку. Це свідчить про наростаючу тенденцію, пов'язану з «випаданням» представників підростаючого покоління з ведення особистого присадибного господарства в більшості домогосподарств сільської громади Республіки Білорусь.

Маніпуляції є додатковою руховою діяльністю, супроводжуючої пози і локомоції, але не менш важливою в забезпеченні повсякденної життєдіяльності в побутовому самообслуговуванні і професійно-трудова зайнятості. Вони представлені руховими діями периферичних відділів опорно-рухового апарату (дрібна моторика) і супроводжують життєдіяльність людини протягом усього періоду неспання. Однак зазначені рухові дії при автономному виконанні не є енергоємними, що більшою мірою сприяє розвитку

механізмів адаптації до зовнішніх умов нервової, ніж м'язової системи. Дослідження повсякденної діяльності мешканців сільського середовища з 2000 по 2020 роки за допомогою тесту на перевірку спритності пояса верхніх кінцівок при маніпуляціях з предметами встановило її істотне зниження на 71,83 % від показника 2000 року.

Аналіз результатів статистичного опису за даними досліджуваних явищ за 20-річний період свідчить про регрес використання основних статичних і динамічних поз, а також виконуваної на їх основі локомоторної і маніпуляційної діяльності. Коефіцієнт позитивного кореляційного зв'язку ($p \leq 0,05$), отриманий між зниженням показників повсякденних видів рухової активності і зменшенням рівня рухової і фізичної підготовленості сільських жителів ($0,46 < r < 0,71$) підтверджує досить високий ступінь залежності. Отже, згортання рухової сфери більшості представників сільської спільноти в онтогенезі, ми можемо розглядати як цивілізаційний феномен, що має під собою певний перелік соціально-економічних процесів, що відбуваються в даний час в сільській місцевості Республіки Білорусь. З одного боку, заміщення фізичної праці механізованим, є благом цивілізації, яке сприяє підвищенню його продуктивності і розвитку ефективності засобів виробництва, підвищуючи тим самим конкурентну спроможність сільськогосподарської продукції як на внутрішньому, так і на зовнішньому ринках. З іншого боку, не відбувається раціонального і повноцінного заміщення втраченої трудової фізичної діяльності іншими корисними для здоров'я людини видами як спеціальної, так і спонтанної рухової активності в режимі дня.

Все вищесказане окреслює підняту проблему як соціально-цивілізаційну, але при цьому має під собою комунікаційно-економічну основу. Однак, її рішення лежить в площині педагогічної науки, основне завдання якої є створення в соціальному середовищі сільської спільноти системи сприятливих освітніх умов, що сприяють формуванню рухової культури особистості. Як показали дослідження, це особливо актуально для підростаючого покоління в шкільному віці, починаючи з 12 років.

Висновки. Таким чином, аналіз результатів дослідження структури рухової активності сільської спільноти за 20-річний період з 2000 по 2020 роки дозволяють констатувати істотне зниження повсякденної рухової діяльності, пов'язане з наступними основними факторами:

- 1) скорочення кількості домогосподарств у сільській місцевості, що займаються веденням особистого присадибного господарства;
- 2) скорочення переліку видів фізичної трудової діяльності сільських жителів в особистих присадибних господарствах;
- 3) поліпшення житлово-комунальних та соціально-побутових умов проживання сільських жителів;
- 4) заміщення в сільськогосподарському виробництві та в особистих присадибних господарствах фізичної праці механізованою;
- 5) активний розвиток і впровадження в сільській місцевості комп'ютерних та комунікативних технологій.

Зазначені вище фактори, що впровадилися в життєдіяльність сучасних сільських жителів, в комплексі привели до збільшення рівня гіподинамії, пов'язаного із зростанням показників тривалості експлуатації людиною пози сидячи, пози лежачи і зниженням показників рухової та іншої діяльності в позі стоячи. Це стало причиною зниження сумарних показників рухової активності в цілому (особливо у дітей шкільного віку 12–17 років) і згортання рухової сфери особистості у більшості представників сільської спільноти.

У зв'язку з вищевказаним, ми бачимо шляхи виходу з ситуації (що характеризується прогресуючою гіподинамією сучасної сільської спільноти) тільки в пошуку інноваційних технологій і методик організації рухового режиму людини на основі розробки еталонних природних алгоритмів усіх видів повсякденної рухової діяльності, спрямованої на формування здорового людського тіла як однієї з найвищих цінностей загальнолюдської культури. При цьому, в основу оптимізації повсякденної «фонової» рухової діяльності повинен бути покладений основний принцип рухової культури особистості, такий як природодоцільність – ставлення до людини як до частини природи, опора на її природні сили і обдарування, узгодження процесів навчання і виховання з природними задатками.

References

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека : учебное пособие. Москва, 2009. 220 с. Bal'sevich, V. K. (2009). Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka [Essays on human age kinesiology] a textbook. Moskva, Russia.
2. Блохин В. Н. Социально-экономические изменения в сельских сообществах белорусско-российского приграничья. Горки, 2020. 178 с. Bloxin, V. N. (2020). Social'no-e'konomicheskie izmeneniya v sel'skix soobshhestvax belorussko-rossijskogo prigranich'ya [Socio-economic changes in rural communities of the Belarusian-Russian borderlands]. Gorki, Belarus.

3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты : учебно-методическое пособие. Москва, 2015. 172 с.
Vinogradov, P. A., Okun'kov, Yu. V. (2015) Fizicheskaya kul'tura i sport trudyashhixsya: nauchno-metodicheskie, sociologicheskie i organizacionny'e aspekty' [Physical culture and sports of workers: scientific, methodological, sociological and organizational aspects] a textbook. Moskva, Russia.
4. Епишкин И. В., Грублене Н. А. Оценка уровня физической подготовленности студентов направления подготовки «физическая культура». *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2018. № 2. С. 13–20.
Epishkin, I. V., Grublene, N. A. (2018). Ocenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov napravleniya podgotovki «fizicheskaya kul'tura» [Assessment of the level of physical fitness of students of the direction of training «physical culture»]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka – Physical education and sports training*, № 2, 13–20.
5. Ерёмускин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. Москва, 2016. 184 с.
Eryomushkin, M. A. (2016) Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e. Ot lechebnoj gimnastiki do parkura [Physical activity and health. From remedial gymnastics to parkour]. Moskva, Russia.
6. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие. Москва, 2011. 206 с.
Korenberg, V. B. (2011) Lekcii po sportivnoj biomexanike [Lectures on sports biomechanics]: a textbook. Moskva, Russia.
7. Курьсь В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения : учебное пособие. Москва, 2013. 368 с.
Kury's', V. N. (2013). Biomexanika. Poznanie telesno-dvigatel'nogo uprazhneniya [Biomechanics. Cognition of bodily movement exercise]: a textbook. Moskva, Russia.
8. Осипов Ю. В. Мониторинг первичной инвалидности при травмах позвоночника и позвоночно-спинальной травме в Республике Беларусь. *Журнал Гродненского государственного медицинского университета*. 2012. № 4. С. 61–65.
Osipov, Yu. V. (2012). Monitoring pervichnoj invalidnosti pri travmax pozvonochnika i pozvonochno-spinal'noj travme v Respublike Belarus' [Monitoring of primary disability in spinal and spinal injury in the Republic of Belarus]. *Zhurnal Grodnenskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta – Journal of Grodno State Medical University*, 4, 61–65.
9. Яковлев Б. П. Психология физической культуры : учебник. Москва, 2016. 624 с.
Yakovlev B. P. (2016). Psixologiya fizicheskoy kul'tury' [Psychology of physical culture] a textbook. Moskva, Russia.
10. Тощенко Ж. Т., Великий П. П. Основные смыслы жизненного мира сельских жителей России. *Мир России*. 2018. Т. 27. № 1. С. 7–33.
Toshhenko, Zh. T., Velikij, P. P. (2018). Osnovny'e smy'sly' zhiznennogo mira sel'skix zhitelej Rossii [The main meanings of the life world of rural residents of Russia]. *Mir Rossii – World of Russia*, Vol. 27, 1, 7–33.
11. Осипова И. С. Проблемы организации занятий физической культурой в сельской школе. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. [Электронный ресурс] 2017. № 1 (33). URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-organizatsii-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-v-selskoj-shkole> (дата обращения: 21.01.2021).
Osipova, I. S. (2017). Problemy' organizacii zanyatij fizicheskoy kul'turoj v sel'skoj shkole [Problems of organizing physical education in a rural school]. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*. № 1 (33). [Inclusive education]. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-organizatsii-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-v-selskoj-shkole>.
12. Хамидуллина Г. Ф., Ипатов И. В., Лифанов А. Д. Формирование у сельской молодежи ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом. «*Университетский спорт: здоровье и процветание нации*»: материалы V Междун. науч. конф. студ. и мол. ученых, г. Казань, 23-24 апреля 2015 г. В 2 т. Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. С. 81–84.
Hamidullina, G. F., Ipatov, I. V., Lifanov, A. D. (2015). Formirovanie u sel'skoj molodezhi cennostnogo otnosheniya k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom [Formation of value attitudes among rural youth towards physical culture and sports]. *Universitetskij sport: zdorov'e i procvetanie nacji: materialy' V Mezhdun. nauch. konf. stud. i mol. ucheny'x – University sports: health and prosperity of the nation: materials of the V International. scientific. conf. stud. and they say. Scientists*. Vol. 1, 81-84. Kazan', Russia : Povolzhskaya GAFKSiT.

13. Малозёмов О. Ю. Особенности организации занятий спортом у сельских школьников. «*Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний*»: материалы III международной научно-практической конференции. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2016. С. 127–129.
Malozymov, O. Yu. (2016). Osobennosti organizacii zanyatij sportom u sel'skix shkol'nikov [Features of the organization of sports activities among rural schoolchildren]. «*Sport i fizicheskaya kultura: teoreticheskie i prikladnye aspekty nauchnyx znaniy*»: materialy` III mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii – «*Sport and physical culture: theoretical and applied aspects of scientific knowledge*»: materials of the III international scientific and practical conference. Kurgan, Russia : Izd-vo Kurganskogo gos.un-ta, 127–129.
14. Аби́льмажинов А. М., Оверко В. В. Спорт в сельских организациях основного общего и дополнительного образования детей. «*Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний*»: материалы III международной научно-практической конференции. Курган : Изд-во Курганского гос.ун-та, 2016. С. 129–131.
Abil'mazhinov, A. M., Overko, V. V. (2016). Sport v sel'skix organizaciyax osnovnogo obshhego i dopolnitel'nogo obrazovaniya detej [Sports in rural organizations of basic general and additional education of children]. «*Sport i fizicheskaya kul'tura: teoreticheskie i prikladny'e aspekty` nauchny`x znaniy*»: materialy` III mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii – «*Sport and physical culture: theoretical and applied aspects of scientific knowledge*»: materials of the III international scientific and practical conference. Kurgan, Russia : Izd-vo Kurganskogo gos.un-ta, 129–131.
15. Щепетов А. П. Мотивация детей к занятиям спортом в сельских школах. «*Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации*»: материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. Томск : Томский государственный университет, 2015. С. 151–154.
Shhepetov, A. P. (2015). Motivaciya detej k zanyatiyam sportom v sel'skix shkolax [Motivating children to play sports in rural schools]. «*Aktual'ny'e problemy` fizicheskoy kul'tury`, sporta, turizma i rekreacii*»: materialy` III Vserossijskoj s mezhdunarodny'm uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i aspirantov – «*Actual problems of physical culture, sports, tourism and recreation*»: materials of the III All-Russian with international participation scientific and practical conference of students and graduate students. Tomsk, Russia : Tomskij gosudarstvenny`j universitet. 151–154.
16. Стратегия (Концепция) развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди работников агропромышленного комплекса, сельских жителей по реализации Государственной программы устойчивого развития села на 2015–2020 годы [Электронный ресурс]. URL : <https://urojai-mozir.schools.by/pages/strategija-kontseptsija-razvitija-fizkulturno-ozdorovitelnoj-i-sportivno-massovoj-raboty-sredi-rabotnikov-agropromyshlennogo-kompleksa-selskih-zhitelej-po-realizatsii-gosudarstvennoj-programmy-ustojchivogo-razvitija-sela-na-20152020-gody> (дата обращения: 21.01.2021).
Strategiya (Konceptsiya) razvitiya fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivno-massovoj raboty` sredi rabotnikov agropromy'shlennogo kompleksa, sel'skix zhitelej po realizacii Gosudarstvennoj programmy` ustojchivogo razvitiya sela na 2015–2020 gody` [Strategy (Concept) for the development of physical culture and recreation and sports mass work among workers of the agro-industrial complex, rural residents for the implementation of the State Program for Sustainable Rural Development for 2015-2020] [Inclusive education]. Retrieved from : <https://urojai-mozir.schools.by/pages/strategija-kontseptsija-razvitija-fizkulturno-ozdorovitelnoj-i-sportivno-massovoj-raboty-sredi-rabotnikov-agropromyshlennogo-kompleksa-selskih-zhitelej-po-realizatsii-gosudarstvennoj-programmy-ustojchivogo-razvitija-sela-na-20152020-gody>.
17. Снежицкий П. В., Городилін С. К., Григоревич В. В. Интенсивность и краткая характеристика основных видов сельскохозяйственных работ, выполняемых сельскими школьниками. «*Современные технологии сельскохозяйственного производства*»: сборник научных статей по материалам XIX Международной научно-практической конференции, г. Гродно, 10 июня 2016 г. Гродно : ГГАУ, 2016. С. 334–336.
Snezhiczkij, P. V., Gorodilin, S. K., Grigorevich, V. V. (2016). Intensivnost` i kratkaya charakteristika osnovny`x vidov sel'skoxozyajstvenny`x работ, vy`polnyaemy`x sel'skimi shkol'nikami [The intensity and brief description of the main types of agricultural work performed by rural schoolchildren]. «*Sovremennye texnologii sel'skoxozyajstvennogo proizvodstva*»: sbornik nauchny`x statej po materialam XIX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii – *Modern technologies of agricultural production: a collection of scientific articles based on the materials of the XIX International Scientific and Practical Conference*. Grodno, Belarus : GGAU. 334–336.
18. Снежицкий П. В. Индивидуализация двигательных режимов школьников. *Мир спорта*. 2016. № 4. С. 40–46.
Snezhiczkij, P. V. (2016) Idividualizaciya dvigatel'ny`x rezhimov shkol'nikov [Individualization of motor modes of schoolchildren]. *Mir sporta - World of sports*, № 4, 40–46.

19. Снежицкий П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах. *Ученые записки* : сб. рец. науч. тр. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2018. С. 184–189.
- Snezhickij, P. V. (2018). K voprosu o formirovanii dvigatel'noj kul'tury` kak osnovy` zdorovogo obraza zhizni naseleniya Respubliki Belarus` v social'ny`x i professional'ny`x soobshhestvax [On the formation of motor culture as the basis for a healthy lifestyle of the population of the Republic of Belarus in social and professional communities]. *Ucheny`e zapiski : sb. recz. nauch. tr. Belarus. gos. un-t fiz. kul'tury` – Scientific notes: cb. rec. scientific. tr. Belarusian. state un-t physical culture*. Minsk, Belarus : BГУФК.

Snezhitskiy P.

ORCID 0000-0003-4855-9527

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Educational Institution «Grodno State Agrarian University»
(Grodno, Republic of Belarus) E-mail: snezhickij@gmail.com

MOTOR CULTURE OF THE RURAL COMMUNITY AS A SOCIAL AND CIVILIZATION PHENOMENON

The problem of everyday physical activity, as the main factor in the motor culture formation and the homeostasis preservation of the human population in countries with an actively developing information society, is becoming more and more urgent. In recent years, it has been expanding and gradually affecting communities in rural areas. Over the past twenty years, this has already led to a several times decrease in the level of active locomotor motor activity of rural residents, which negatively affects the physical fitness and functional state of the villagers.

The goal is to actualize the problem of the motor culture formation of rural residents in order to preserve their health based on the analysis of the study results of the individual motor sphere in the rural society of the Republic of Belarus over a twenty-year period. The research **methodology** was based on common methods: analysis of scientific literature, sociological survey, pedagogical testing.

Scientific novelty. The obtained results indicate that during the study period there was a decrease in motor activity of the rural community due to an increase in its passive types in sitting and lying positions. From the nature point of view, the «sitting posture», with its long-term operation during work, household, leisure and other activities (and its total duration during the day for more than one third of the rural community exceeds eight hours), is irrational.

Conclusion. This circumstance indicates the need to find ways to solve the problem that has arisen in order to preserve the health of most rural community representatives. The research results presented in the article can form the basis for the certain pedagogical methods development that regulate human motor algorithms performed during physical culture breaks during everyday work, household, leisure and other activities.

Keywords: motor activity, motor culture, rural community.

Стаття надійшла до редакції 01.02.2021

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор В. А. Барков