

этим физически активные трудовые двигательные алгоритмы в двигательной сфере сельских жителей были замещены на сидячую малоактивную позу в кабине сельскохозяйственного агрегата. Для решения проблемы растущей гиподинамизации сельского населения нами была разработана и апробирована педагогическая технология формирования двигательной культуры личности сельских жителей, находящихся в сфере взаимодействия двигательного-мотивированных субъектов образовательного пространства сельских школ, которая позволила наполнить образ жизни сельчан разнообразными видами двигательной-культурной деятельности [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Венскович, Д. А. История эволюции двигательной культуры / Д. А. Венскович // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. № 1. – С. 206-218.
2. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky [et al.] // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681-2687, November 2022 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.
3. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы: монография / П. В. Снежицкий. – Гродно: ГГАУ, 2022. – 282 с.

УДК 796.316.37.013.42

РАЗЛИЧИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СЕЛЬСКОМ И ГОРОДСКОМ СООБЩЕСТВАХ

Снежицкий П. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Цикличность двигательной активности, как и многое другое в жизни человека, определяется постоянно чередующимися периодами его биодинамических ритмов: ночь, день, сутки, неделя, месяц, сезон, год, а также рядом многолетних возрастных циклов, соответственно онтогенетической программе развития – детство, зрелость, старость. Характер и интенсивность указанных циклов зависят от окружающего биогеосоциозноза и степени взаимодействия с ним индивида, постоянно адаптирующегося к внешнесредовым условиям, обеспечивая качество собственной жизнедеятельности и популяции в целом [1].

Исторически образ жизни сельчан и горожан существенно отличался, однако в последние годы наблюдается выравнивание условий существования между городской и сельской популяцией, которому способствует комфортность условий жизни и превращение сельского

хозяйства в отдельную отрасль современного максимально механизированного производства продуктов первой необходимости. Это, несомненно, отражается на структуре двигательной активности и, как следствие, двигательной сфере современного сельчанина и его физических кондициях [2].

Наглядный пример сближения образа жизни сельского и городского населения демонстрирует общая для обоих сообществ гиподинамизация образа жизни. Если еще в конце XX века структура двигательной активности большинства периодов жизнедеятельности сельчан имела существенные отличия от их городских собратьев (рисунок 1), то в настоящее время исследования показали отсутствие достоверных различий в дневном и недельном циклах (рисунок 2) поздней осенью, зимой и ранней весной. В весенне-летне-осенний период отличия также не являются достоверными, хоть и имеют большую разницу. Примечательно то, что 25 лет назад в недельном цикле у сельчан наиболее высокая двигательная нагрузка приходилась на конец недели (в то время как горожане проводили выходные в большинстве своем пассивно), то в настоящем – рисунок в обоих сообществах стал схожим (рисунки 1 и 2).

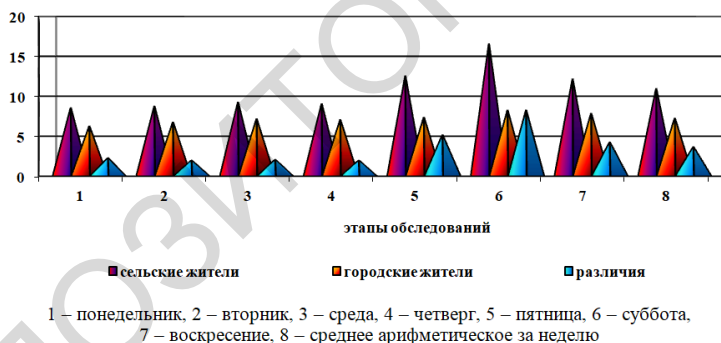
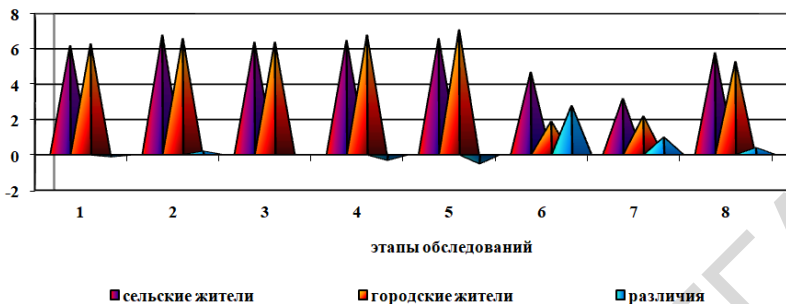


Рисунок 1 – Динамика повседневной двигательной активности сельских и городских жителей в недельном цикле в 1998 г. (тысячи шагов)



1 – понедельник, 2 – вторник, 3 – среда, 4 – четверг, 5 – пятница, 6 – суббота,
7 – воскресенье, 8 – среднее арифметическое за неделю

Рисунок 2 – Динамика повседневной двигательной активности сельских и городских жителей в недельном цикле в 2018 г. (тысячи шагов)

Таким образом, вышеизложенное позволяет констатировать то, что в настоящее время присутствуют схожие объемы двигательной нагрузки в сельском и городском сообществе, несмотря на то, что ее структура имеет определенные отличия, накладываемые сельским биогеосоциоценозом [3]. Однако формы организации двигательной культуры, замещающих утраченные виды повседневной жизнедеятельности, будут различными. Их выбор будет продиктован в первую очередь спецификой сельского уклада жизни и состоянием региональной инфраструктуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Снежицкий, П. В. Влияние сельского биогеосоциоценоза на модификацию двигательной сферы школьников / П. В. Снежицкий, В. В. Григорьевич, М. П. Снежицкий / Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка: серія: педагогічні науки – 2021. – Вип. 12 (168). – С. 137-146.
2. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П. В. Снежицкий / Мир спорта – 2021. – № 3. – С. 82-88.
3. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы: монография / П. В. Снежицкий. – Гродно: ГГАУ, 2022. – 282 с.