

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 4-24

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

УДК 796.011.1:316.334.55

Двигательно-поведенческий аспект физической культуры личности в сельском сообществе

Снежицкий Павел Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Гродненский государственный аграрный университет. Гродно, Республика Беларусь.

Orcid автора <https://orcid.org/0000-0003-4855-9527> .

E-mail: snezhickij@gmail.com

Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community

Snezhitsky Pavel Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education and Sport Department. Grodno State Agrarian University. Grodno, Republic of Belarus

Author Orcid <https://orcid.org/0000-0003-4855-9527>.

E-mail: snezhickij@gmail.com

Следует цитировать / Citation:

**Снежицкий П. В Двигательно-поведенческий аспект физической культуры личности в сельском сообществе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – №24(4). – С. 4-24. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)**

Snezhitsky P.V. 2021. Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Поступило в редакцию / Submitted 08.10.2021

Принято к публикации / Accepted 18.11.2021

Аннотация. В последнее время здоровьесформирующей функции двигательной деятельности личности педагогической наукой уделяется все больше внимания. В связи с этим, более актуальной стала необходимость определения и уточнения педагогических методов, наиболее способствующих эффективному улучшению механизмов биологической адаптации человека как основы формирования и сохранения его здоровья. Цель настоящей статьи: выявление на основе научно-теоретического анализа и синтеза социально-биологических аспектов количественно-качественного баланса традиционных для сельского сообщества двигательных

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

поведенческих актов и определение способов организации двигательного воспитания широкого круга сельских жителей, являющихся субъектами образовательного пространства сельской школы. Результатом исследования стало обоснование критериального подхода, как способа модерации субъектов образовательного пространства сельской школы в различных средствах коммуникации, направленной на разработку двигательно-поведенческих дескрипторов здоровьесозидательной функции повседневной двигательной деятельности в формировании качественно-количественного баланса двигательной деятельности личности.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная деятельность, здоровье, сельские жители, личность.

Summery. Recently, pedagogical science has been paying more and more attention to the health-forming function of a person's motor activity. In this connection, the need to define and clarify pedagogical methods that contribute most to the mechanisms effective improvement of person's biological adaptation as the basis for the formation and preservation of his health has become more urgent. This article presents the socio-biological aspects of the quantitative and qualitative balance of the motor-behavioral acts traditional for the rural community and the methods of organizing motor education on their basis for a wide range of rural residents who are subjects of the rural school educational space. At the same time, the implementation of the criteria approach, as a moderation of rural school educational space subjects in various means of communication, made it possible to develop motor-behavioral descriptors of the health-forming function of a person's daily motor activity in the formation of a qualitative and quantitative balance of motor activity.

Key words: physical culture, motor activity, health, rural people, personality.

Введение. Согласно трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и других авторов, посвятивших свои исследования данной проблеме, здоровье человека – «это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Ушакова и др., 2017; Игнатенко и др., 2021). Для более очевидного восприятия некоторых терминов, содержащихся в данном определении, необходимо уточнить и расширить их дефиниции с педагогических позиций научного знания в области физической культуры.

Так что же мы с указанной точки зрения понимаем под «полным физическим ... благополучием»? На основе анализа и обобщения научно-методической литературы в различных отраслях науки (педагогике, антропологии, гигиены, физиологии, валеологии и др. как слагаемых физической культуры личности) (Бальсевич, 2009; Ушакова и др., 2017; Корнева, 2019; Хозиев, 2019; Игнатенко и др., 2021;), мы предлагаем рассматривать данный тезис как уровень функционального состояния организма, обеспечивающего телесно-двигательную культуру человека, которая позволяет ему на достаточном уровне осуществлять функции,

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

необходимые для жизнеобеспечения личности в конкретном биогеосоциоценозе и получать от этого актуальное для него психическое, душевное, культурное, социальное и иное благополучие. Это подтверждает непереносимое условие полного физического, психического, душевного, культурного и социального благополучия человека, основанного на биологической способности его организма эффективно противостоять (препятствовать) проникновению и развитию в его внутренней среде болезней (патологических физиологических процессов, приводящих к десинхронизации деятельности организма человека, как открытой биологической системы). Поскольку именно условия биогеосоциоценоза формируют двигательную деятельность, а, следовательно, двигательную, телесную и иную культуру человека, то именно они (условия) играют ключевую роль в его общекультурном физическом, интеллектуальном, душевном и духовном развитии.

В последнее время актуальность понимания обществом значимости движения как одной из общекультурных ценностей возрастает. Это требует от педагогической общественности научно-обоснованных предложений по безопасному и эффективному использованию разнообразной двигательной деятельности в качестве основного средства здоровьесозидательной функции личности.

По данным переписи 2019 года в Республике Беларусь за последние

20 лет произошел рост городского населения на 338 473 человек (4,7 %). При этом количество сельских жителей за этот же период сократилось почти на 1/3 (на 970 264 человек). Очевидно, что демографический «дебет и кредит» между ростом городского и убыванием сельского населения «не сходится». Этот факт, кроме проблемы внутренней миграции и урбанизации, может свидетельствовать еще и о наличии иных причин данного феномена. Основной из них является отрицательный естественный прирост населения сельских регионов республики. Это также подтверждается показателями средней продолжительности жизни в сельской местности, которые на 3-5 лет ниже, чем в городе. На наш взгляд, одна из причин выявленной демографической проблемы может содержаться в особенностях сельского стиля жизни и двигательного режима представителей сельского сообщества, во многом определяющих уровень развития их двигательной культуры. А именно, влияния ее количественно-качественной составляющей (содержание и объем повседневных двигательных-поведенческих актов) на стабилизацию гомеостаза сельской популяции. Исследование в этом направлении могло бы способствовать поиску более эффективных социально-образовательных и физкультурно-педагогических подходов к улучшению здоровья сельских жителей и решению данной демографической проблемы педагогическими средствами.

В связи с вышесказанным целью настоящей статьи является выявление

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

и теоретическое обоснование социально-биологических аспектов количественно-качественного баланса традиционных для современного сельского сообщества повседневных двигательных-поведенческих актов, а также определение эффективных педагогических подходов к двигательно-поведенческому воспитанию субъектов образовательного пространства сельской школы, которыми является существенная доля жителей агрогородков и других населенных пунктов сельской местности.

Материал и методы. В основу исследования положены теоретические методы анализа и синтеза научно-методической литературы (n – 169 источников), нормативно-законодательных актов и документов (72 источника), результатов социологического (n – 4183) и экспериментально-педагогического (n – 1934) пролонгированных исследований (2000 – 2020 годы), отражающих настоящее положение проблемы двигательно-поведенческого баланса личности при взаимодействии с социально-экономической и физкультурно-образовательной инфраструктурами сельской местности в Республике Беларусь.

Результаты. В результате исследования стало возможным обоснование критериального подхода, как способа модерации субъектов образовательного пространства сельской школы в различных средствах и формах коммуникации. Благодаря этому были разработаны двигательно-поведенческие дескрипторы

здоровьеформирующей функции личности на основе достижения качественно-количественного баланса индивидуальной повседневной двигательной деятельности.

Обсуждение результатов. В декларации ВОЗ, где долевое соотношение слагаемых здоровья человека представлено как зависящее в 20 % случаев от генетической основы (сформированной и переданной по наследству предками индивида), в 20 % случаев от окружающей (природной) среды, в 10 % – от качества медицинских услуг и в 50 % – от образа жизни конкретной личности, можно предположить, что в сумме 80 % последних трех компонентов в большей (или в меньшей) степени являются регулируемые факторы.

Повлиять на генетическую составляющую человека педагогическая наука в рамках одного-двух поколений, конечно же, не в состоянии (хотя в последнее время в этом направлении все активнее на научно-практическом уровне предпринимаются настойчивые попытки учеными-генетиками). Однако, определить здоровьесозидательную функцию превалирующей в гносеологическом аспекте двигательно-поведенческого взаимодействия личности с естественной и искусственной природными средами (которые человек выбирает и создает сам) ей вполне по силам.

Учитывая тот факт, что уровень медицинского обслуживания населения имеет избирательно-социальную направленность (и зависит в первую очередь от степени доверия индивида к системе здравоохранения страны

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

проживания и его социально-экономического статуса), а в структуре формирования индивидуального здоровья личности данный компонент находится на последнем месте (что часто подтверждается наглядным примером долгожителей, которые ни разу не посещали учреждения здравоохранения по причине заболевания, перешагнув при этом 90-летний рубеж), то это позволяет судить о его весьма опосредованном влиянии на сохранение здоровья человека в постнатальном периоде (при условии бестравматического существования).

Что же касается образа жизни, то здесь уже ответственность за его формирование преимущественно ложится на конкретного индивида, а также его личностно-статусные и профессионально-квалификационные взаимоотношения с социальным и профессиональным сообществами, в которых осуществляется его жизнедеятельность. В последнее время все больше становится актуальным подтвержденный множеством исследований и жизненным опытом многих поколений афоризм: «...человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни», который стал причиной заболевания. В современном мире это прослеживается на примере зависимости причин смерти и уровня дохода граждан:

- в странах с низким уровнем дохода населения лидируют неонатальные патологические состояния (детская новорожденная смертность) и инфекции нижних дыхательных

путей (преимущественно туберкулез);

- в странах со средним уровнем дохода таким заболеванием является ишемическая болезнь сердца и инсульт;

- в странах с высоким уровнем дохода населения превалируют те же ишемическая болезнь сердца, инсульт, а также болезнь Альцгеймера и другие виды деменции.

Помимо вышеизложенного, можно утверждать, что в основе индивидуального здоровья, даже при учете всех вышеупомянутых факторов, в первую очередь лежит эффективное обеспечение баланса энергетического обмена человеческого организма в условиях конкретного биогеосоциозноза (то есть «прихода и расхода» энергии в процессе жизнедеятельности). В соответствии с общепринятыми физиологическими нормами питания и согласно энергетической суточной потребности здорового среднестатистического человека для обеспечения его пищевого рациона требуется: белков – 15 %, жиров – 30 % и углеводов – 55 % (Корнева, 2019: 28). Впоследствии человеческим организмом природный органический материал растительного или животного происхождения через цепь химических реакций преобразуется в энергию, которая расходуется в процессе двигательной деятельности, обеспечивая ему комфортные условия существования. От того, насколько качественными будут эти две «приходно-расходные»

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

составляющие энергетического баланса, а также эффективность процессов, протекающих между ними, и зависит уровень его здоровья.

Продолжая эту мысль, относительно двигательной и телесной культур личности обывательским языком, вышесказанное можно резюмировать следующим образом: если пища – это строительный материал человеческого тела, то двигательная деятельность – это зодчий, который его созидает, доставляя так называемые «кирпичи, связывающий раствор, отделочные смеси и т.п.» к наиболее востребованным и нуждающимся несущим конструкциям, а также к декорированным внешним покрытиям. И вот насколько он будет «профессионально компетентен, талантлив и физически активен» – настолько же его творение и будет соответствовать общественно-культурным ценностям современной ему исторической эпохи.

По мнению В.М. Выдрина, именно физическая культура личности характеризуется интеграцией всего того, что было достигнуто и использовано человеком для развития его физических кондиций и повышения уровня здоровья, помимо того, что он получил от природы (Выдрин, 2003). Двигательная же культура предполагает воплощение этих составляющих непосредственно в повседневной двигательной деятельности человека. Анализ содержания понятий физическая культура и двигательная культура позволяет заключить, что двигательная культура (наряду с телесной культурой и культурой питания) является тесно интегрированной с остальными составными частями физической культуры личности. Главным условием которой, является природосообразный баланс, позволяющий достичь человеком гармоничного физического развития и здоровья (рисунок 1).

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

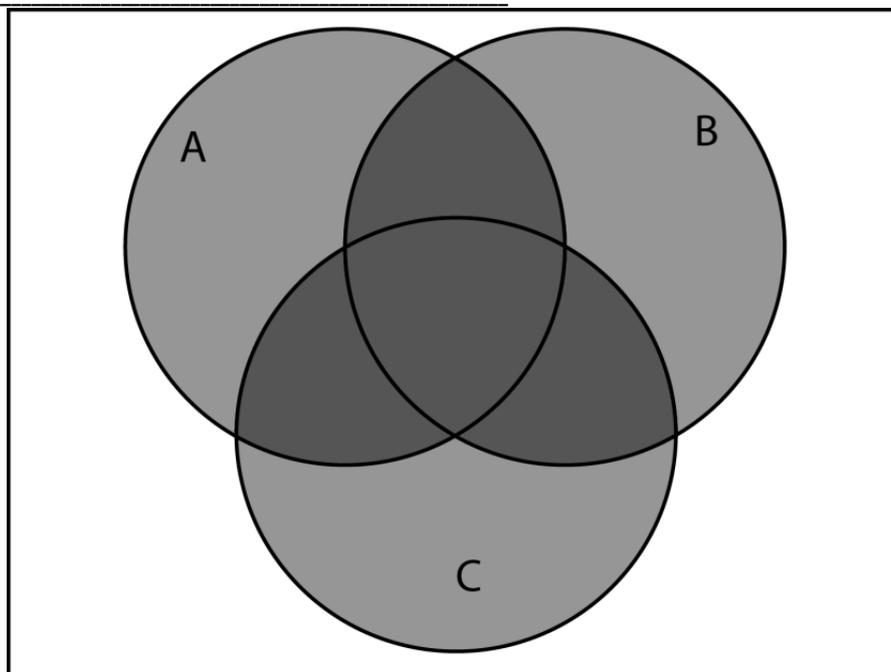


Рисунок 1 – Трехкомпонентная модель физической культуры личности (А – культура движения, В – культура питания, С – культура тела)

Из представленной модели, очевидно, что в случае преобладания какой-либо одной из частей – сразу же нарушится гармония (симметрия) природного триединства (выделенная более темным цветом область рисунка), то есть – физической культуры личности. Если будет преобладать двигательная составляющая – это приведет к истощению ресурсов организма; если питательная – к излишнему весу; если телесная – к угасанию двигательной составляющей. Следовательно, главным условием достижения физической культуры личности, является сбалансированное взаимодействие трех ее составляющих – культуры движения, культуры питания и культуры тела (Ушакова и др., 2017).

Поскольку понятийная категория «питание человека» относится к области гигиены (которая не является

основным предметом нашего исследования), а «двигательная деятельность» – это в большей степени прерогатива отрасли научного знания физической культуры, следует уточнить ее дефиницию. В философском словаре термин «деятельность» трактуется как процесс, в ходе которого человек творчески преобразует природу, делая тем самым себя деятельным субъектом, а осваиваемые им явления природы – объектом своей деятельности. По мнению ученых физиологов и педагогов, на протяжении длительного времени изучающих основы двигательной деятельности Н.А. Бернштейна (1990), Н.А. Фомина (1991), Ю.Н. Вавилова (1991), В.К. Бальсевича (2009), Н.Н. Визитя (2019), В.И. Столярова (2017) различают внутреннюю – «невидимую» (скрытые физиологические процессы, связанные с

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

работой органов по обеспечению энергетического обмена и механизмов адаптации) и внешнюю – «видимую» (наблюдаемую внешне двигательную деятельность, связанную с перемещением частей тела человека в пространстве) составляющие. Причем, согласно второму закону Ж.Б. Ламарка – «работа развивает орган в меру его употребления...», между ними существует теснейшая взаимосвязь, когда эффективность одной зависит непосредственно от состояния другой и наоборот (Карпова и др., 2018: 17-18).

Однако, в филогенезе преобладающего большинства видов мировой фауны именно внешней двигательной деятельности (активности) принадлежит ведущая роль, поскольку, она создает «спрос» на развитие заложенных в адаптационном потенциале человека физиологических и биологических «услуг» тех, или иных органов, либо систем организма в целом (к примеру: сокращение скелетных мышц и передача усилий на рычаги опорно-двигательной системы обеспечивается совместной деятельностью в первую очередь нервной, затем сердечнососудистой, и опосредованно дыхательной и пищеварительной системами). Согласно механизмам адаптации, при расширении базы двигательных действий и увеличении физической нагрузки функциональные системы организма отвечают адекватным собственным развитием, обеспечивая протекание физиологических процессов на качественно более эффективном уровне.

В жизнедеятельности человека внешняя и внутренняя слагаемые двигательной деятельности осуществляются в трех режимах биоэнергетического обмена: аэробном (кислородном), аэробно-анаэробном (смешанном), анаэробном (гликолитическом или бескислородном). Исторически сложилось, что аэробный режим присущ размеренной бесстрессовой повседневной жизнедеятельности человека в безопасных условиях. Анаэробный – наоборот всегда сопровождается наличием стрессовой экстремальной ситуации (часто связанной с угрозой для жизни или здоровья индивида: охота, война, спорт, природные катаклизмы и др.).

Следовательно, базовые двигательные действия (или двигательные акты), свойственные данным режимам в истории развития общества и самого человека в постнатальном онтогенезе имеют существенные отличия:

- аэробному режиму в большинстве присущи разновидности ходьбы (иногда бега в умеренном темпе) сопряженной с повседневной бытовой, трудовой, досуговой или двигательной деятельностью;

- анаэробный режим, в итоге, сложился как совокупность высоко динамичных движений: бег, прыжки, метания и др., сопряженные с деятельностью в нестандартной или экстремальной ситуациях.

Если в первом случае, двигательная активность включает в себе преимущественно аэробные нагрузки и имеет оздоровительный

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

эффект, то во втором (при условии сохранения здоровья и жизни индивида после ее выполнения) – обеспечивает адаптационный переход на качественно новый уровень функциональной и физической подготовленности человека. Данный аспект двигательно-культурной модификации отражен в общеизвестном афоризме: «... то, что нас не убивает – делает нас сильнее». В первом случае в генезисе большинства видов двигательной деятельности, это послужило основой для формирования повседневных (бытовых, трудовых и т.п.), а уже во втором – специальных (боевых, спортивных и др.) двигательных навыков.

Проводя параллели с современным миром, можно предположить, что простой обыватель, за частую, ведя безопасно-активный образ жизни, избилующий двигательной деятельностью в аэробном режиме, способен дожить до ста и более лет, никогда не прибегая к анаэробным нагрузкам (при условии, что его жизни никогда не будет угрожать опасность). И наоборот – человеку, очень часто прибегающему к деятельности в анаэробном режиме (в силу искусственно, либо естественно созданных экстремальных условий в его жизни), никто не даст гарантию сохранения активного многолетия и долгожительства. Чаще случается все наоборот – указанные категории людей к определенному возрасту имеют определенный травматический опыт и связанные с этим двигательные ограничения от полученных физических увечий. Именно это противоречие обостряет вопрос о

принадлежности того или иного вида физически активной деятельности к двигательной, а также и общей культуре человечества. В аксиологическом контексте к культурным для человека движениям мы отнесем в первую очередь повседневно-безопасные, во вторую – здоровьесозидающие и уже в третью (возможно) – соревновательные.

Несомнен тот факт, что спорт высоких достижений (как и спорт вообще) относится к высококультурной двигательной деятельности, которая сродни «симбиозу» проявления человеком максимальных физических кондиций и двигательно-исполнительского искусства. Однако, именно в процессе спортивного совершенствования и соревнования, происходит наибольшее количество травм, приносящих различный урон здоровью (а иногда и самой жизни) человека. Как первое (спорт), так и второе (здоровье), являются наивысшей общественно-культурной ценностью, как для конкретного индивида, так и для социума в целом. Что ценнее из них, каждый должен определить для себя сам... хотя на наш взгляд для культурного человека выбор будет очевиден.

Сельскому образу жизни также в большей степени, чем городскому, свойственен некоторый экстремальный характер двигательной активности, связанный в первую очередь с тесным взаимодействием с фауной (домашние и дикие животные) и флорой (содовые и лесные деревья) естественно-природной среды. Это требует наличия определенных навыков при

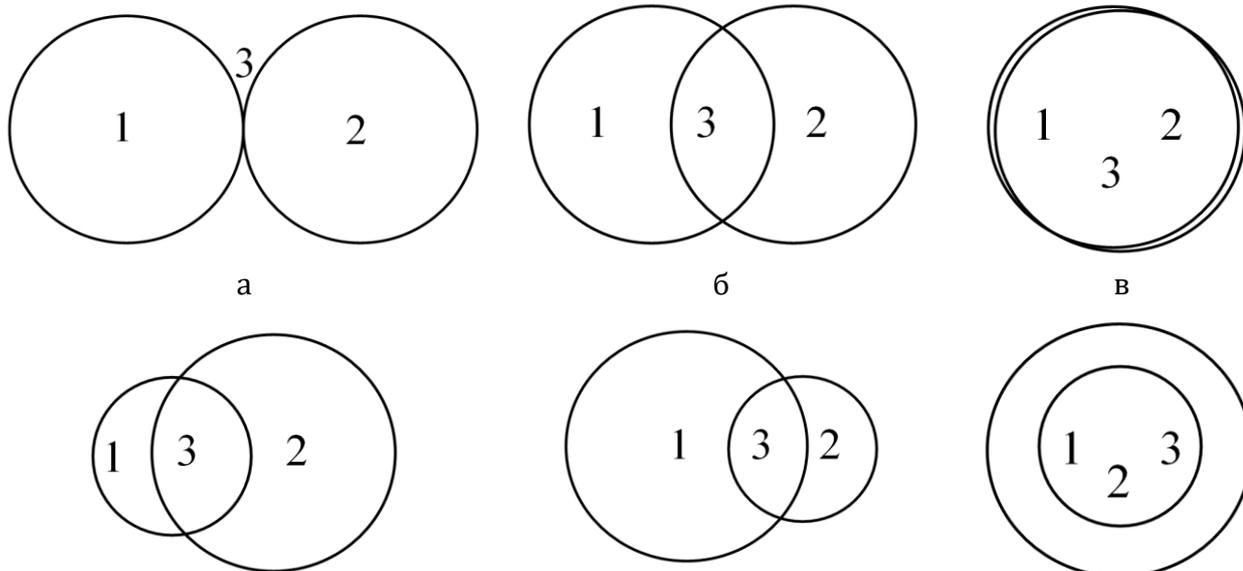
Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

повседневной двигательно-поведенческой деятельности, формирование которых происходит в процессе облигатного (обязательного) обучения в постнатальном онтогенезе индивида в условиях сельского биогеосоциоценоза. В этом случае, выбор не зависит от самого человека (взаимодействовать или нет с окружающим естественным предметно-средовым окружением), он предопределен уже самим рождением каждого нового сельского жителя.

Таким образом, научный поиск двигательно-поведенческих границ, в которых находится разумный баланс (оптимальное соотношение) качества и объема двигательной деятельности, обеспечивающий высокий уровень здоровья человека на протяжении его постнатального онтогенеза, является актуальным и открытым на протяжении культурно-исторического развития общества с древности и по настоящее время.

На модели «Количественно-качественного баланса двигательной деятельности (ДД)» (рисунки 2-а, 2-б, 2-в, 2-г, 2-д, 2-е) наглядно представлены этапы взаимодействия его структурных компонентов. Площадь зоны пересечения (обозначенная цифрой «3») будет зависеть от глубины проникновения первой (объем ДД) и второй (качество ДД) окружностей друг в друга. Наиболее эффективный вариант достижения количественно-качественного баланса здоровьесозидательной двигательной деятельности, это максимально возможное наложение (совпадение) окружностей (представленный на рисунке 2-в), наименее эффективный – их соприкосновение в одной точке (представленный на рисунке 2-а). Варианты «г», «д», «е» демонстрируют процесс компенсаторного поглощения при относительном сохранении здоровья при наличии долевого дисбаланса между компонентами двигательной культуры (рисунок 2).



Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Г

Д

е

Рисунок 2 – Модели различного количественно-качественного соотношения при достижении здоровьесозидательного баланса двигательной деятельности личности

- 1 – продолжительность и интенсивность двигательной деятельности,
- 2 – высокая культура исполнения двигательного действия,
- 3 – здоровье человека

Продолжая теоретический анализ исторического становления количественно-качественного баланса двигательной деятельности в здоровьесозидательной функции личности применительно к сельскому сообществу, следует сделать акцент на природосообразности основных групп двигательно-поведенческих актов, преобладающих в сельском стиле жизни, так называемых «двигательных паттернах». Понятие «паттерн» (англ.: pattern – шаблон или образец) применяется в различных отраслях науки, культуры, искусства, промышленности и т.д., и представляет собой порядок или «систему предсказуемо повторяющихся элементов, которые создают единую структуру». К примеру, в графическом дизайне «паттерн – это узор, содержащий в себе повторяющиеся фигуры, и это повторение следует определенным правилам». Обобщая трактовку данного тезиса в немногочисленной посвященной этому направлению физкультурно-педагогической научно-методической литературе (Wickstrom, 1977; Winter, 1983; Grasso, 1998; Cappellini, 2006; Майер, 2005; Бобров, 2011; Лаврова и др., 2021) с антропологической точки зрения, мы можем заключить, что «паттерн движения» – это

индивидуальный для каждого человека способ двигательного взаимодействия с окружающей средой, основывающийся на перемещении и изменении положения его тела в пространстве, производимого произвольно на уровне рефлекторных дуг и личного подсознательного двигательного опыта (генетически заложенного многими поколениями, а также накопленного центральной нервной системой в онтогенезе индивида в процессе облигатного научения).

Исторически сложились традиционные для повседневной жизнедеятельности сельских жителей шесть основных паттернов движения и принятий телом определенного положения. Мы расположили их по рангу употребления:

1) ходьба (амортизирующие движения кинематических звеньев плечевого пояса и межпозвоночных сочленений при преимущественном сгибании в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах);

2) приседания (сопровождающие внешнее сопротивление усилия мышц при уменьшении углов между кинематическими звеньями преимущественно в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, обеспечивающие постральный баланс);

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

3) наклоны (сопровождающие внешнее сопротивление усилия мышц при уменьшении углов между кинематическими звеньями преимущественно в тазобедренном суставе);

4) поднимание (преодолевающие внешнее сопротивление усилия мышц при уменьшении углов между кинематическими звеньями преимущественно в плечевых и локтевых, и увеличении – в коленных и тазобедренных суставах);

5) переноска отягощения (удержание или статическая работа мышц преимущественно запястных, локтевых, плечевых, позвоночных суставов и динамическая работа в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах);

6) отжимания (преодолевающие внешнее сопротивление усилия мышц при увеличении углов между кинематическими звеньями в локтевых суставах и уменьшении – в плечевых суставах).

Таким образом, выполняемые в сельском сообществе преимущественно в аэробном режиме вышеуказанные паттерны движения, содержат в большинстве своем проявление базовой мышечной функции приложения преодолевающих усилий и в меньшей степени – сопровождающих усилий при взаимодействии человеческого организма с внешнесредовыми факторами.

Нашими исследованиями с 2000 по 2020 годы установлено, что сельским жителям характерны более сложные паттерны движения, чем городским. Это обусловлено спецификой их

жизнедеятельности в естественно-природных условиях окружающей среды, поскольку в городе в большей степени преобладает искусственно-природное предметно-средовое окружение, созданное в результате адаптации окружающей среды потребностям человека. Если биомеханике повседневных движений, формирующей двигательную сферу горожан, в большей степени, присущи простые кинематические цепи (состоящие из одной или двух кинематических пар), то сельчанам на протяжении многовекового двигательного-культурного развития (и в настоящее время также) кинематические цепи характерны более сложные (три и более кинематические пары), обеспечивавшие им эффективное и полноценное выполнение трудовых операций по жизнеобеспечению. Следствием того, что предметно-двигательная сельская среда более разнообразная и многофункциональна, ее продукт – сельский индивид «... и швец, и жнец, и на дуде игрец...», или как говорится «...на все руки мастер». Это является свидетельством некоторой ограниченности в развитии двигательной сферы горожан (следствие культурно-бытовой автоадаптации), и существенного разнообразия двигательной сферы сельчан, сохраненной на протяжении длительного периода культурно-исторического развития общественно-производственных отношений.

Таким образом, исторически сложившаяся природно-социальная среда сельского и городского населения является причиной очевидных

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

различий, как в характере, так и в продолжительности повседневной двигательной активности представителей указанных сообществ, что специфически влияет на формирование их двигательной культуры. Примечательно то, что за весь период социального развития общества структура двигательной активности внутри многих его слоев (крестьянство, ремесленничество, поместное и городское дворянство, а также сельское и городское сообщества в целом и т.д.) оставалась примерно одинаковой. Однако, с момента начала научно-технической революции произошли значительные определенные изменения, касающиеся в основном только лишь сообществ непосредственных производителей материальных благ (представителей трудовых ресурсов или так называемых «рабочих» и «крестьян»), связанные с уменьшением (или изменением соотношения) уровня анаэробной и аэробно-анаэробной двигательной активности в процессе их трудовой деятельности.

В настоящее время, когда в результате научно-технического прогресса доля физического труда и иная двигательная активность сведена к минимуму, происходит сворачивание двигательной сферы и снижение интенсивности двигательной деятельности представителей большинства профессиональных и социальных сообществ во всех ее трех режимах (аэробном, смешанном, анаэробном) катастрофическими темпами. Это приводит к гипокинезии и как следствие развитию, связанных с

ней заболеваний. В последнее время проявление указанных тенденций в сельской местности возрастает, притом, что ранее ее жители всегда отличались активным образом жизни. В связи с этим, становится все более актуальной проблема сохранения количественно-качественного двигательного поведенческого баланса, а, следовательно, и разработки системы критериев, определяющих указанные ранее границы (дескрипторы) рациональной здоровьесозидательной двигательной активности на различных этапах постнатального онтогенеза человека в сельском сообществе.

Как правило, ключевую роль в формировании двигательной культуры в семье играют родители, и именно они своим двигательным поведенческим примером закладывают основы двигательных действий собственным детям. Однако, возможен и обратный процесс, при условии, что родители доверяют источнику информации, которой делится с ними их ребенок. В данной ситуации этим источником информации является не просто учитель их ребенка, но в большинстве случаев (в недалеком прошлом: 10 – 15 лет) и их учитель, а иногда, в том числе, еще и учитель их родителей (существуют примеры, когда через «руки» одного сельского учителя проходили три поколения в одной семье). При этом, если авторитет учителя достаточно высок, то родители с удовольствием прислушаются к словам собственного ребенка, чтобы пойти ему на встречу и еще больше укрепить авторитет «семейного

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

учителя», а также и свой авторитет в его глазах.

В продолжение вышесказанного, необходимо отметить, что роль учреждения образования как основного центра по формированию здорового образа жизни и двигательной культуры субъектов образовательного пространства, сложно переоценить:

- во-первых, как уже указывалось ранее, сельская школа сильна своими культурно-просветительскими традициями и пользуется большим авторитетом в сельском сообществе уже на протяжении двух-трех и более поколений сельчан;

- во-вторых, кадровый потенциал учреждения образования имеет достаточно высокую педагогическую квалификацию в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;

- в-третьих, основные спортивные сооружения, оборудование и инвентарь сконцентрированы в учреждении образования, являющегося базовым ресурсным физкультурно-спортивным центром агрогородка;

- в-четвертых, учреждение образования тесно контактирует с семьями обучающихся, что способно обеспечить успех в трансляции методик и технологий двигательного воспитания из школы в семью;

- в-пятых, базовое сельскохозяйственное предприятие в большинстве случаев оказывает сельской школе материально-финансовую поддержку, что способствует заинтересованности его руководства в проведении

физкультурно-оздоровительной работы со специалистами и работниками для их послетрудовой реабилитации.

В связи с этим использование образованием учреждения образования обучающихся в качестве инициативного проводящего звена для формирования двигательной культуры семьи представляется достаточно актуальным, а при научно-обоснованной реализации имеющихся методик формирования «смыслообразующей преобразовательной двигательной деятельности» – высокоэффективным. Именно на этом этапе роль эталонных двигательно-поведенческих алгоритмов, выступающих в качестве социально-биологических качественно-количественных критериев оценки продвижения школьников и их близких родственников к определенному уровню двигательной культуры, является с одной стороны деятельно-мотивирующим, а с другой педагогически-контролирующим факторами. Помимо этого, уместность реализации критериального подхода при организации социально-педагогического взаимодействия между семьей и школой в формировании двигательной культуры личности будет подтверждаться традиционной культурно-социальной коммуникативной взаимооткрытостью сельского сообщества, позволяющей сделать общедоступной для всех его представителей разработку и внедрение в повседневную жизнедеятельность двигательно-поведенческих дескрипторов.

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Указанные выше факторы свидетельствуют о достаточно высоком всестороннем потенциале учреждения образования в агрогородке для того, чтобы стать эффективно-действующим центром по формированию двигательной культуры в сельском сообществе. При этом, внеклассная физкультурно-оздоровительная работа в учреждении образования, а также и по месту жительства, являются основными формирующими компонентами здоровьесберегающего жизненного пространства природно-социальной среды и призваны обеспечить баланс рационально-оправданной и физиологически обоснованной двигательной активностью школьников, а также служить средством привлечения их родителей и родственников к занятиям физическими упражнениями. Использование знаний и навыков сельских школьников может послужить приобщению их ближайшего окружения (братья, сестры, родители, дедушки, бабушки, соседи и др.) к здоровому образу жизни.

В дополнение ко всему вышесказанному, одним из качественно-количественных критериев оценки культуры двигательной деятельности личности в профессиональных и социальных сообществах, можно считать, некоторые из показателей общественного здоровья, такие как прогнозируемые активное многолетие и продолжительность жизни человека. Когда в качестве эталонных, мы можем предложить двигательные действия, наиболее часто используемые в

повседневной жизнедеятельности представителями сельского сообщества, имеющими крепкое здоровье в старческом возрасте и перешедших в категорию «долгожителей». На основе анализа и синтеза индивидуальных двигательных режимов сельских долгожителей нашим исследованием определены основные биомеханические конструкции указанных эталонных действий при выполнении основных паттернов движения, которыми являются двигательно-поведенческие дескрипторы при ходьбе, приседаниях, наклонах, подъеме и переносе предметов и т.д. А это может более эффективно способствовать созданию положительной мотивации в формировании качественно-количественного баланса двигательной деятельности, благодаря наглядному определению степени индивидуального приближения каждого индивида к ожидаемым результатам двигательно-культурного самосовершенствования.

Выводы. В связи с вышесказанным, можно заключить, что основными аспектами оптимального соотношения качества и объема двигательных действий, обеспечивающих здоровье человека в постнатальном онтогенезе в условиях сельской местности, являются те, которые направлены на формирование повседневной здоровьесберегающей среды и здоровьесозидающей деятельности личности.

В первую очередь, со стороны индивида на протяжении онтогенеза таковыми являются:

- поддержание рациональной динамической, либо статической

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>* (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

рабочей позы (или учебной для детей) во время всех видов повседневной жизнедеятельности;

- соблюдение рационального режима труда и отдыха, обеспечивающего статико-динамический баланс между периодами трудовой (учебной) деятельности и динамическими восстановительными паузами, способствующими снятию статических напряжений при длительном пребывании в вынужденных не природосообразных позах;

- выполнение адекватной возрасту и физическому состоянию человека ежедневной аэробной нагрузки, направленной на поддержание эффективного уровня всех физиологических процессов в организме.

Во вторую очередь, со стороны учреждения образования следует использовать критериальный подход как наиболее эффективный метод контроля и самоконтроля, при организации здоровьесозидания субъектами образовательного пространства сельской школы на основе традиционных культурных двигательных реликтов сельского сообщества. Реализовывать критериальный подход следует на основе модерации обсуждения и разработки базовых дескрипторов природосообразных двигательно-поведенческих алгоритмов и наиболее распространенных паттернов движения (ходьба, приседания, наклоны, броски, бег, выпады и т.п.), выполняемых в

рациональных положениях тела (стоя, сидя, лежа и т.д.). При этом педагогам следует использовать различные средства доступной для субъектов образовательного пространства сельской школы коммуникации (семинары, классные часы, спортивные вечера, группы в соцсетях и т.п.).

В третью очередь, в основе совместной двигательно-поведенческой деятельности оценочной платформой «общественного договора» между педагогами, школьниками и их родителями необходимо использовать критерии, определяемые задачами здоровьесозидания личности, и представляющие собой перечень осуществляемых субъектами образовательного пространства школы в процессе повседневной жизнедеятельности двигательно-культурных актов, которыми они должны овладеть в совершенстве. Данные критерии состоят из дескрипторов, описывающих уровни достижений школьников (и представителей их ближайшего социального окружения) в продвижении к двигательно-поведенческим эталонам. Указанный подход позволяет создать положительную мотивацию здоровьесозидательной двигательно-культурной деятельности, способствуя последовательной наглядной демонстрации всех шагов по достижению наилучшего результата участвовавших в исследовании сельских жителей на основе оценивания конкретных этапов продвижения.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 4-24

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Библиографический список

Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека : учебное пособие. – Москва : Советский спорт, 2009. 220 с.

Бобров П.Д. Источники активности мозга, значимые и незначимые для классификации паттернов ЭЭГ, соответствующих воображению движений // *Нейрокомпьютеры: разработка, применение.* – 2011. – №. 12. С. 3-15.

Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества : Монография / – Омск : Изд-во Сиб. гос. автомобил.-дорож. акад., 2003. – 141 с.

Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие // Под редакцией Н.Д. Ющука [и др]. – М.: Издательство «Перо», 2012. 659 с.

Игнатенко Г.А., Ластков Д.О., Дубовая А.В. [и др.] Медико-экологические аспекты здоровья // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* – 2021. – № 2(22). С. 18-38. – DOI 10.14258/zosh(2021)2.03.

Карпова Л. В., Грязева В. И., Кошеляев В. В. Краткий курс теории эволюции : учебное пособие. – Пенза : ПГАУ, 2018. – 201 с.

Корнева О. А. Физиология питания : учебное пособие. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 139 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/167031> .

Лаврова С.В., Потолокова М.О., Василенко В.В. Паттерны движений: хореографический минимализм Анны Терезы де Кеерсмакер // *Вестник Академии Русского балета им. А.Я Вагановой.* – 2021. – Т. 72. – №. 1. С. 16-25.

Майер Б.О. Тайцзицюань – путь к счастью, гармонии и здоровью. Паттерны движений тайцзицюань // *Традиционная медицина. Восток и Запад.* – 2005. – №. 2. С. 36-42.

Писарев Н.Е. О некоторых аспектах управления мотивацией в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* – 2021. – 21 (1). С. 24-29. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> . DOI:[https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)1.03).

Постуральная гигиена и гигиена движений: Физкультура. URL : https://aupam.ru/pages/fizkult/diag_lech_poz_uria/page_53.htm .

Снежицкий П.В. Генезис двигательной культуры личности // *Восточно-Европейский научный журнал* – 2021. – № 7 (71), часть 3. С. 50-57. DOI: 10.31618/ESSA.2782-1994.2021.3.71

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 4-24

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Снежицкий П.В. К вопросу о двигательной культуре личности в сельском сообществе Республики Беларусь // Мир спорта – 2020. – № 2. С. 75-79.

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. / редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. С. 184-189.

Снежицкий П.В. Проблема здоровьесозидающей двигательной активности личности как социально-биологический феномен в сельском сообществе // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры : сб. науч. тр. / редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – Вып. 23. С. 352-359.

Снежицкий П.В., Марчук А.Н., Снежицкая О.С. [и др.] Реализация дублинских дескрипторов в физическом воспитании посредством методики индивидуализации двигательных режимов студентов в ГГАУ // Перспективы развития высшей школы : материалы IX Международной науч.-метод. конф. / редкол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2016. С. 240-243.

Современный философский словарь : словарь / под общей редакцией В. Е. Кемерова и Т. Х. Керимова. – 4-е изд. – Москва : Академический Проект, 2020. 823 с.

Ступницкая М.А. Критериальное оценивание // Педагогические измерения. 2015. №1. С/ 52-59. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterialnoe-otsenivanie> .

Ушакова Е. В., Наливайко Н. В., Воронцов П.Г. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2017, № 1(4). С. 18-29. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> .

Хозиев В. Б. Психосоматика: концепции и методы : учебное пособие – Дубна : Государственный университет «Дубна», 2019. 27 с.

Wickstrom R. L. Fundamental motor patterns. – 1977.

Winter D. A. Biomechanical motor patterns in normal walking //Journal of motor behavior. – 1983. – Т. 15. – №. 4. – С. 302-330.

Grasso R., Bianchi L., Lacquaniti F. Motor patterns for human gait: backward versus forward locomotion //Journal of neurophysiology. – 1998. – Т. 80. – №. 4. – С. 1868-1885.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 4-24

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Cappellini G. et al. Motor patterns in human walking and running //Journal of neurophysiology. – 2006. – Т. 95. – №. 6. – С. 3426-3437.

REFERENCES

Bal'sevich V. K. (2009). *Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka : uchebnoe posobie [Essays on age-related human kinesiology: a tutorial].* – Moskva : Sovetskij sport, pp. 220 (in Russian).

Bobrov P.D. (2011). *Istochniki aktivnosti mozga, znachimye i neznachimye dlya klassifikacii patternov EEG, sootvetstvuyushchih voobrazheniyu dvizhenij [Sources of brain activity, significant and insignificant for the classification of EEG patterns corresponding to the imagination of movements] // Nejrokomp'yutery: razrabotka, primenenie [Neurocomputers: development, application].* 12. pp. 3-15 (in Russian).

Vydrin V.M. (2003). *Fizicheskaya kul'tura – vid kul'tury lichnosti i obshchestva [Physical culture - a type of culture of the individual and society] : Monografiya.* Omsk : Izd-vo Sib. gos. avtomobil.-dorozh. akad. pp. 141 (in Russian).

YUshchuk N.D. (2012). *Zdorovyj obraz zhizni i profilaktika zabolevanij : uchebnoe posobie [Healthy lifestyle and disease prevention].* Moscow: Izdatel'stvo «Pero», pp. 659 (in Russian).

Ignatenko G.A., Lastkov D.O., Dubovaya A.V. [i dr.] (2021). *Mediko-ekologicheskie aspekty zdorov'ya [Medical and ecological aspects of health] // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]* 2(22). pp. 18-38. – DOI 10.14258/zosh(2021)2.03 (in Russian).

Karpova L. V., Gryazeva V. I., Koshelyaev V. V. (2018). *Kratkij kurs teorii evolyucii : uchebnoe posobie [A short course in the theory of evolution].* Penza : PGAU. pp. 201 (in Russian).

Korneva O. A. (2019). *Fiziologiya pitaniya : uchebnoe posobie [Physiology of nutrition].* Krasnodar : KubGTU. pp. 139. URL: <https://e.lanbook.com/book/167031> (in Russian).

Lavrova S.V., Potolokova M.O., Vasilenko V.V. (2021). *Patterny dvizhenij: horeograficheskij minimalizm Anny Terezy de Keersmaker [Movement patterns: choreographic minimalism by Anna Teresa de Keersmaker]. Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A.YA Vaganovoj [Bulletin of the Academy of Russian Ballet. A. I am Vaganova.].* . Т. 72. 1. pp. 16-25 (in Russian).

Majer B.O. (2005). *Tajczicyuan' – put' k schast'yu, garmonii i zdorov'yu. Patterny dvizhenij tajczicyuan' [Taijiquan is the path to happiness, harmony and health. Taijiquan movement patterns]. Tradicinnaya medicina [Traditional medicine. East and West].* Vostok i Zapad. 2. pp. 36-42 (in Russian).

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 4-24

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Pisarev N.E. (2021). O nekotoryh aspektah upravleniya motivaciej v sfere fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti [On some aspects of motivation management in the field of physical culture and recreation]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]*. 21 (1). pp. 24-29. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)1.03) (in Russian).

Postural'naya gigiena i gigiena dvizhenij [Postural hygiene and movement hygiene]: Fizkul'tura. URL : https://aupam.ru/pages/fizkult/diag_lech_poz_uria/page_53.htm (in Russian).

Snezhickij P.V. (2021). Genesis dvigatel'noj kul'tury lichnosti [Genesis of the motor culture of personality] // *Vostochno-Evropejskij nauchnyj zhurnal [East European Scientific Journal]*. 7 (71), chast' 3. pp. 50-57. DOI: 10.31618/ESSA.2782-1994.2021.3.71 (in Belarus).

Snezhickij P.V. (2020). K voprosu o dvigatel'noj kul'ture lichnosti v sel'skom soobshchestve Respubliki Belarus' [On the issue of the motor culture of the individual in the rural community of the Republic of Belarus]. *Mir sporta [World of sports]*. 2. pp.75-79 (in Belarus).

Snezhickij P.V. (2018). K voprosu o formirovanii dvigatel'noj kul'tury kak osnovy zdorovogo obraza zhizni naseleniya Respubliki Belarus' v social'nyh i professional'nyh soobshchestvah [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]. *Uchenye zapiski [Scholarly Scrapbook]*. Minsk : BGUFK.. pp. 184-189 (in Belarus).

Snezhickij P.V. (2020.). Problema zdorov'esoizdayushchej dvigatel'noj aktivnosti lichnosti kak social'no-biologicheskij fenomen v sel'skom soobshchestve [The problem of health-creating motor activity of the individual as a socio-biological phenomenon in the rural community]. *Uchenye zapiski [Scholarly Scrapbook]*. Minsk : BGUFK. Vyp. 23. pp. 352-359 (in Belarus).

Snezhickij P.V., Marchuk A.N., Snezhickaya O.S. [i dr.] (2016). Realizaciya dublinskih deskriptorov v fizicheskom vospitanii posredstvom metodiki individualizacii dvigatel'nyh rezhimov studentov v GGAU [Implementation of Dublin descriptors in physical education through the methodology of individualization of motor modes of students at GGAU]. *Perspektivy razvitiya vysshej shkoly : materialy IX Mezhdunarodnoj nauch.-metod. konf. / redkol.: V.K. Pestis [i dr.]. [Prospects for the development of higher education: materials of the IX International scientific-method. conf. / editorial board: V.K. Pestis [et al.]]*. Grodno : GGAU., pp. 240-243 (in Belarus).

Kemerova V. E., Kerimova T. H. (2020) *Sovremennyj filosofskij slovar' : slovar' [Modern philosophical dictionary]* / . 4-e izd. Moscow: Akademicheskij Proekt. pp. 823 (in Russian).

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 4-24

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snehitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 4-24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Stupnickaya M.A. Kriterial'noe ocenivanie [Criteria assessment] // Pedagogicheskie izmereniya. 2015. №1. pp.52-59 URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterialnoe-otsenivanie> (in Russian).

Ushakova E. V., Nalivajko N. V., Voroncov P.G. (2017) O ponimanii zdorov'ya v medicinskom, pedagogicheskom, social'nom i fizkul'turnom aspektah [On the understanding of health in medical, pedagogical, social and physical aspects] // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta, 1(4). pp.18-29. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (in Russian).

Hoziev V. B. (2019) Psihosomatika: koncepcii i metody : uchebnoe posobie [Psychosomatics: concepts and methods]. Dubna : Gosudarstvennyj universitet «Dubna», pp. 27 (in Russian).

Wickstrom, Ralph L. (1977). Fundamental motor patterns.

Winter, David A. (1983). Biomechanical motor patterns in normal walking. *Journal of motor behavior*. 15.4. pp. 302-330.

Grasso, R., L. Bianchi, and F. Lacquaniti. (1998). Motor patterns for human gait: backward versus forward locomotion. *Journal of neurophysiology*. 80.4: pp. 1868-1885.

Cappellini, Germana, et al. (2006). Motor patterns in human walking and running. *Journal of neurophysiology* 95.6. pp. 3426-3437.