

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 34 (2)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.02)

УДК 796.011.1:316.334.55:316.728(476)

ПОВСЕДНЕВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СЕЛЬСКОМ СООБЩЕСТВЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Снежицкий Павел Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Республика Беларусь.

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4855-9527>. E-mail: snezhickij@gmail.com

EVERYDAY MOTOR-BEHAVIORAL ACTIVITY OF AN INDIVIDUAL IN A RURAL COMMUNITY OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Snezhitsky Pavel Vladimirovich,

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

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4855-9527>. E-mail: snezhickij@gmail.com

Следует цитировать / Citation:

Снежицкий П.В. Повседневная двигательно-поведенческая деятельность личности в сельском сообществе республики Беларусь // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. №2 (34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.02)

Snezhitsky P.V. (2024). Everyday motor-behavioral activity of an individual in a rural community of the republic of Belarus. Health, physical culture and sports, 2(34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.02)

Поступило в редакцию / Submitted 2024

Принято к публикации / Accepted. 2024

Аннотация. Несколько последних десятилетий в двигательно-деятельностном развитии человека преобладают процессы гипокинезии, безусловно являющиеся причиной снижения уровня его физических кондиций и, как следствие, прогресса связанных с этим так называемых «заболеваний цивилизации» у большинства представителей современного мирового сообщества, в том числе и в сельской популяции. Второй закон Ж.Б. Ламарка о биологической адаптации позволяет утверждать о непосредственной взаимосвязи этих явлений, поскольку функциональное состояние большинства систем живого организма зависит непосредственно от интенсивности и напряженности двигательно-деятельностного взаимодействия индивида с окружающим биогеоэкоценозом. Разработка инновационных педагогических методов диагностики двигательно-поведенческой деятельности человека, обладающих общедоступностью, информативностью и простотой исполнения, позволила бы более эффективно выполнять планирование, формирование и сохранение его двигательной сферы в современном мире на здоровьеобеспечивающем уровне. **Цель** исследования: разработка и апробация инновационных методик педагогической диагностики двигательно-поведенческой

деятельности сельских жителей. **Материал.** Исследование было выполнено на базе 24 учреждений общего среднего образования Брестской, Гродненской и Минской областей Республики Беларусь на контингенте 4135 человек в возрасте от 6 до 75 лет, являющихся субъектами образовательного пространства сельской школы. **Методы.** В основу исследования были положены методы повседневного педагогического контроля (ведение дневника) двигательной активности (шагометрия), двигательной пассивности (хронометрия продолжительности малоподвижных видов деятельности) и пострурального контроля (подсчет коррекций осанки) сельских жителей; анализ описательных статистик эмпирических данных педагогического контроля; теоретический анализ и синтез научно-исследовательской литературы и результатов собственных исследований. **Результаты:** разработана и апробирована инновационная методика педагогической диагностики двигательного-поведенческой деятельности человека и выполнена оценка повседневного двигательного режима сельского сообщества Республики Беларусь. Комплексная педагогическая оценка индивидуального ранга двигательного-поведенческой деятельности субъектов образовательного пространства сельской школы составила 2,74 % из 100 возможных или 1 балл (низкий уровень). **Выводы.** Согласно результатам исследования, инновационная методика педагогической диагностики двигательного-поведенческой деятельности субъектов образовательного пространства сельской школы является общедоступной, достаточно информативной и простой в исполнении, что является основанием для ее массового применения в сфере физической культуры на базе учреждений общего среднего образования сельской местности. Анализ описательных статистик позволяет заключить, что двигательное-поведенческое взаимодействие субъектов образовательного пространства сельской школы с современным сельским биогеосоциозом находится на низком уровне. Это может привести к значительному снижению функции основных систем организма человека и как следствие к регрессу функции двигательного-поведенческой сферы личности сельской популяции в целом.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная деятельность, индивидуальный ранг, оценка, сельские жители.

Summary. Introduction. Over the past few decades, the motor activity development of a person has been dominated by the processes of hypokinesia, which is certainly the reason for the decrease in the level of his physical condition and, as a consequence, the progress of the associated so-called “diseases of civilization” in the majority of representatives of the modern world community, including in the rural population. The second law of J.B. Lamarck's concept of biological adaptation allows us to assert the direct relationship of these phenomena, since the functional state of most systems of a living organism depends directly on the intensity and intensity of the individual's motor-activity interaction with the surrounding biogeosociocenosis. The development of innovative pedagogical methods for diagnosing a person's motor-behavioral activity, which are generally accessible, informative and easy to implement, would make it possible to more effectively plan, form and maintain his motor sphere in the modern world at a health-providing level. Purpose of the study: development and testing of innovative methods for pedagogical diagnostics of motor-behavioral activity of rural residents. Material. The study was carried out on the basis of 24 institutions of general secondary education in the Brest, Grodno and Minsk regions of the Republic of Belarus on a contingent of 4135 people aged 6 to 75 years, who are subjects of the educational space of a rural school. Methods. The study was based on methods of everyday pedagogical control (keeping a diary) of motor activity (step measurement), motor passivity (chronometry of the duration of sedentary activities) and postural control

(counting posture corrections) of rural residents; analysis of descriptive statistics of empirical indicators of pedagogical testing; theoretical analysis and synthesis of scientific research literature and the results of our own research. Results: an innovative methodology for pedagogical diagnostics of human motor-behavioral activity was developed and tested and an assessment of the daily motor regime of the rural community of the Republic of Belarus was carried out. A comprehensive pedagogical assessment of the individual rank of motor-behavioral activity of subjects of the educational space of a rural school was 2.74% out of 100 possible or 1 point (low level). Conclusions. According to the results of the study, the innovative methodology for pedagogical diagnostics of motor-behavioral activity of subjects of the educational space of a rural school is publicly available, quite informative and easy to implement, which is the basis for its mass application in the field of physical education on the basis of general secondary education institutions in rural areas. Analysis of descriptive statistics allows us to conclude that the motor-behavioral interaction of subjects of the educational space of a rural school with the modern rural biogeosociocenosis is at a low level. This can lead to a significant decrease in the function of the main systems of the human body and, as a consequence, to regression of the function of the motor-activity sphere of the personality of the rural population as a whole.

Key words: motor mode, motor activity, individual rank, assessment, rural residents.

Введение. Приступая к исследованию повседневной двигательно-поведенческой деятельности личности на основе методов операционального подхода как способа описания изучаемых явлений и событий «в виде упорядоченной последовательности признаков, измеренных характеристик и элементарных действий» (Р.Р. Ураев, 2019), вначале необходимо уточнить используемые в данной научной работе дефиниции основных понятий и их семантические связи, к которым относятся: режим дня (распорядок дня – повседневное распределение видов деятельности), двигательный режим (содержание, продолжительность и дискретность движения в рамках определенного времени), трудовой режим (содержание, продолжительность и дискретность трудовой деятельности по месту работы и в домохозяйстве), режим отдыха (смена активных и пассивных видов деятельности), режимы сна (время ухода ко сну и время пробуждения) и бодрствования (время в распорядке дня между подъемом и отбоем), режим питания (распорядок приема пищи, а также ее содержание и количество), больничный режим (строгий постельный режим, постельный режим, палатный режим, расширенный палатный, общий) и т.д. и т.п.

Как мы видим общим для всех словосочетаний, употребляемых в разных семантических интерпретациях, является слово «режим» (от латинского «regimen» и французского «régime» – управление, правление). В современных толковых словарях русского языка некоторые из вариантов интерпретации (наиболее отвечающие теме нашего исследования) предлагают нам рассматривать данный термин как «точно установленный распорядок жизни» и «систему правил или мероприятий, необходимых для достижения той или иной цели». В научно методической литературе по физической культуре тезис «двигательный режим» определяется как «обязательный процесс физических нагрузок на протяжении всей жизни человека с определенными изменениями задач и методов в зависимости от состояния его здоровья, возраста и физической подготовленности» (Г.М. Бойко, 2021). В массовой оздоровительной физической культуре (Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.], 2004) различают несколько видов двигательных режимов (щадающий – режим низких физических нагрузок; оздоровительно-восстановительный – режим умеренных физических нагрузок,

обеспечивающих восстановление физических кондиций после травм и болезней; общей физической подготовки – режим разносторонних физических нагрузок, направленный на воспитание физических качеств быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости; тренировочный – режим высоких физических нагрузок; и режим поддержания тренированности и долголетия – режим систематических физических нагрузок с постепенным снижением их интенсивности и объема).

Таким образом, исходя из вышесказанного и согласно теме нашего исследования, определим дефиницию «повседневный двигательный режим личности» как управление человеком собственными физическими нагрузками на основе планирования повседневной двигательной активности, определяемой распорядком его жизнедеятельности соответственно индивидуальным гендерным, возрастным, валеологическим и физическим особенностям, а также условиями быта, труда и отдыха, для достижения поставленных в жизни целей (П.В. Снежицкий, 2022). И не обязательно (как очевидно свидетельствует современное социальное окружение, изобилующее отрицательными примерами), что этими целями для каждого человека являются здоровый образ жизни, физическое и духовное совершенствование и как итог гармонично развитая личность. Следовательно, само понятие повседневного двигательного режима личности является лишь индивидуальной нормой того или иного проявления двигательного-культурного уклада жизнедеятельности современного человека, абсолютно не имеющей в своей целевой основе валеологическую направленность. Лишь здоровьесозидательная организация двигательной структуры и совокупности определенных правил повседневных культурных двигательных актов, формирующих двигательную деятельность индивида, может носить оздоровительный характер (П.В. Снежицкий, 2020 – 2023).

Цель исследования: разработка и апробация инновационных методик педагогической диагностики двигательного-поведенческой деятельности сельских жителей.

Материалы. Исследование выполнено в 24 сельских учреждениях общего среднего образования Брестской, Гродненской и Минской областей Республики Беларусь на контингенте 4135 человек в возрасте от 6 до 75 лет, являющихся субъектами образовательного пространства сельской школы.

Материалы и методы исследования. Основой исследования стали методы повседневного педагогического контроля (ведение дневника) двигательной активности (шагометрия), двигательной пассивности (хронометрия продолжительности малоподвижных видов деятельности) и постурального контроля (подсчет коррекций осанки) сельских жителей; анализ описательных статистик эмпирических данных педагогического контроля; теоретический анализ и синтез научно-исследовательской литературы и результатов собственных исследований.

Поскольку специфика всестороннего взаимодействия человека с биогеосоциозом в формировании его двигательной культуры и здоровья является определяющей, то, следовательно, его оперативное, текущее, этапное и итоговое физическое состояние является результатом полученного на личном опыте данного взаимодействия. Поэтому изучение и оценка повседневного двигательного режима личности имеет существенное значение для определения ее двигательного-культурного потенциала и планирования дальнейшего педагогического взаимодействия субъектов образовательного пространства сельской школы по формированию их двигательной культуры.

Для оценки индивидуального двигательного режима нами использовались индивидуальные ранги двигательной активности (количество локомоций, выполненных за

день), двигательной пассивности (длительность пребывания в вынужденной или предпочтительной сидячей (малоподвижной) рабочей позе в течение дня) и повседневной коррекции осанки (периодичность и количество возвращений к правильной статической и динамической позе за день) человека. Именно повседневный природосообразный баланс двигательного-культурного актива (динамических двигательных нагрузок) и пассива (статических двигательных нагрузок) при поддержании правильной осанки тела может обеспечить здоровое функционирование человеческого организма во взаимодействии с окружающим биогеосоциозом.

В современной научно-исследовательской и учебно-методической литературе шагометрия как двигательно-активный параметр в оценке жизнедеятельности человека используется достаточно широко. Диагностика двигательной деятельности на основе учета базовой локомоции человека методами повседневной шагометрии в настоящее время на при помощи современных гаджетов, имеющих достаточно точные мобильные приложения (Н.И. Прохоров, 2020), позволяет гораздо шире охватить и оценить народонаселение Республики Беларусь как в городских, так и в сельских регионах нежели 20 лет назад (П.В. Снежицкий, 2018 – 2023). Данные оценки диагностики повседневной локомоторной деятельности легли в основу многих антропологических исследований как у нас в стране, так и за рубежом. Авторы в области здравоохранения и педагогики (Н.А. Агаджанян, 2003; G. Cappellini, 2006; Н.В. Балышева, 2013; Л.Л. Шебеко, 2013; И.В. Самородская, 2014; Е.В. Ушакова, 2017 И. Борщенко, 2018; P. Snezhitsky, 2022) утверждают, что многие патологические отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, гонартроз, нарушения осанки и т.п.), а также и других систем организма человека, являются следствием нарушения баланса качества и количества ходьбы в процессе его жизнедеятельности. Следовательно, оценка качества и количества повседневной базовой локомоции человека (ходьбы) играет существенную роль для здоровьесбережения личности в современном сообществе. Данное положение и было положено в основу нашего научного исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатом научного исследования стала инновационная методика педагогической диагностики двигательно-поведенческой деятельности человека, на основе которой была выполнена оценка повседневного двигательного режима сельского сообщества Республики Беларусь. Исследуемая инновация представлена индивидуальным рангом человека в повседневной двигательной активности и двигательной пассивности, а также периодичности коррекции осанки.

Индивидуальный ранг повседневной двигательной активности человека – это соотношение индивидуальных среднесуточных показателей повседневной шагометрии обследуемого со средневозрастными показателями общепринятой в научном сообществе природосообразной дневной нормы, которая на момент исследования составляла 12 500 шагов (среднее арифметическое 12 618 шагов, а стандартное отклонение 3 334 шага, то есть Mean – 12,62±3,3 тысяч шагов) (Ю.П. Кобяков, 2003; П.В. Снежицкий, 2021; В.С. Сосунский, 2022).

Анализ статистического описания результатов предварительного педагогического контроля позволяет говорить о неоднородности эмпирических данных, характеризующих исследуемый признак (коэффициент вариации от 30,07 до 51,13 %). Это свидетельствует о наличии в исследуемой когорте сельского сообщества как высокоактивных его представителей, так и их антиподов. Однако показатель «*p*» Т-критерия Стьюдента (равный «0,000») подтверждает достоверность представленных к статистическому анализу данных и позволяет считать их научно обоснованными (табл. 1).

Таблица 1

Описательные статистики повседневной шагометрии субъектов образовательного пространства сельской школы (тысяч шагов в день)

Variable	Valid N	Mean	Median	Percentile 25.00	Percentile 75.00	Std	Coef. Var.	p
6 – 9	598	6,85	7,30	4,70	8,60	2,06	30,07	0,00
10 – 14	1609	7,53	7,30	5,30	8,60	3,31	43,96	0,00
15 – 21	620	9,16	8,60	6,00	11,10	3,93	42,90	0,05
22 – 35	340	8,65	8,30	4,70	8,60	3,36	43,92	0,00
36 – 55 (60)	889	7,36	7,30	4,70	8,60	3,10	42,12	0,00
56 (61) – 75	77	9,96	10,00	8,00	12,60	4,07	51,13	0,03
6 – 75	4133	7,62	7,30	5,30	8,60	3,33	43,70	0,00

Оценка индивидуального ранга двигательной активности представленной совокупности субъектов образовательного пространства свидетельствует о наличии низкого уровня ее у всех возрастных категорий, который существенно «не дотягивает» до природосообразной нормы (табл. 2). Примечательно то, что наилучший показатель индивидуальной двигательной активности принадлежит когорте пенсионеров (83,00 %), далее идет молодежь от 15 до 21 года (76,33 %), затем – первая половина зрелого возраста от 22 до 35 лет (72,08 %), на четвертом месте – подростки 11 – 14 лет (62,75 %) и вторая половина зрелого возраста 35 – 60 лет (61,33 %), а заканчивают список младшие школьники (57,08 %). Исходя из законов онтогенеза – все должно быть с точностью до наоборот (еще в 90-е годы XX века так оно и было): динамика уровня межвозрастной двигательной активности человека должна снижаться от момента окончания детства (21 год) к старости (рис. 1).

Таблица 2

Индивидуальный ранг повседневной двигательной активности субъектов образовательного пространства сельской школы

Возраст, годы	6 – 9	10 – 14	15 – 21	22 – 35	36 – 55 (60)	56 (61) – 75	6 – 75
IR%, %	23,77	27,18	35,34	32,78	26,33	39,34	27,63
IR, балл	2	2	3	3	2	3	2

Представленные выше и ниже данные подтверждают проблему дефицита двигательной активности в сельском сообществе во втором десятилетии XXI века, что обязывает относиться к этому как к уже свершившемуся факту и требует пересмотра программ организации двигательного-деятельностного повседневного взаимодействия индивида с сельским биогеосоциоценозом, изобиловавшим еще 30 лет назад достаточно большим спектром внешнесредовых условий, обеспечивающих разнообразие и необходимый уровень природосообразной двигательной активности (рис. 1).

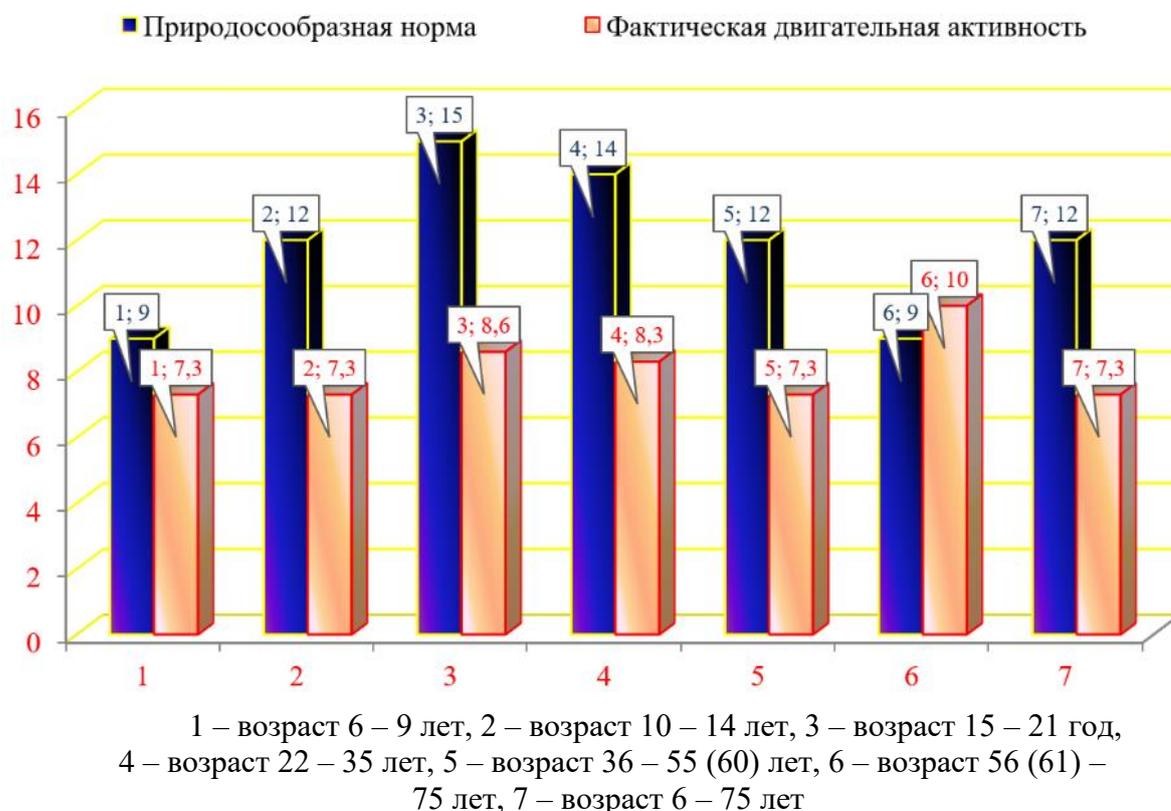


Рис. 1 – Соотношение показателей фактической двигательной активности субъектов образовательного пространства сельской школы с природосообразной нормой (тысячи шагов)

Антиподом повседневной двигательной активности человека выступает его повседневная двигательная пассивность (гипокинезия – «(греч. ὑπό – снизу, под; κίνησις – движение) – состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений», в перспективе приводящая к гиподинамии – «(греч. ὑπό – «снизу» и δύναμις – «сила») – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) характеризуемых снижением силы сокращения мышц»). Гипокинезия в современной научно-методической литературе (Р.М.Городничев с соавт., 2016) представлена как длительное сохранение малоподвижных поз при минимальных мышечных напряжениях без существенного изменения пульса и расхода энергии. В современном обществе большинство видов повседневной (бытовой, учебной, производственной, досуговой и пр.) деятельности являются двигательно-пассивными, предполагающими длительное пребывание в сидячем положении за столом в офисе или в кабине механизированного агрегата (автомобиля, трактора, автобуса, крана и т.п.), что имеет болезнетворную теологию для здоровья человека и требует коррекции двигательной-культурной дискретности его пострурально-статического режима (Е.М. Колпакова, 2018; П.В. Снежицкий, 2022). В связи с этим оценка двигательной пассивности отдельного индивида (и сообщества в целом) позволяет более эффективно определить вектор направления приложения педагогических усилий по

формированию здоровьесберегающего поведения при его нахождении в подобных неблагоприятных гиподинамических условиях.

Индивидуальный ранг повседневной двигательной пассивности человека – это соотношение суммарного индивидуального повседневного среднесуточного показателя продолжительности пребывания в сидячей рабочей (учебной или досуговой) позе обследуемого со средневозрастными показателями общепринятой в научном сообществе дневной природосообразной нормы среди двигательно-активных и здоровых представителей сельского сообщества, которая на момент исследования составляла 4 часа (Mean – 3,93±1,35 часа) (Е.М. Колпакова, 2018; П.В. Снежицкий, 2022).

Анализ параметров статистического описания данного признака позволяет сделать заключение, что двигательная пассивность в современном сельском сообществе является достаточно распространенным фактором во всех возрастных слоях, усугубляющим гипокинезию человека и ее патологические болезнетворные последствия. Вариационный размах исследуемой совокупности свидетельствует о достаточной однородности трех возрастных групп, находящихся в коридоре от 6 лет до 21 года (17,59 – 24,43 %) и недостаточной однородности представителей сельского сообщества от 22 лет и старше (37,65 – 45,06 %). Это свидетельствует о том, что в большей своей массе дети более подвержены двигательной пассивности, нежели взрослые, а лидирует по этому показателю молодежь от 15 лет до 21 года, чей результат составляет 97,41 % вариационного размаха признака (таблицы 3 и 4). Что может являться следствием высокой пострурально-статической нагрузки учебной деятельности, пик которой приходится как раз на указанный период (студенческие годы) (рис. 2).

Таблица 3

Описательные статистики основных показателей повседневной двигательной пассивности субъектов образовательного пространства сельской школы (часов в день)

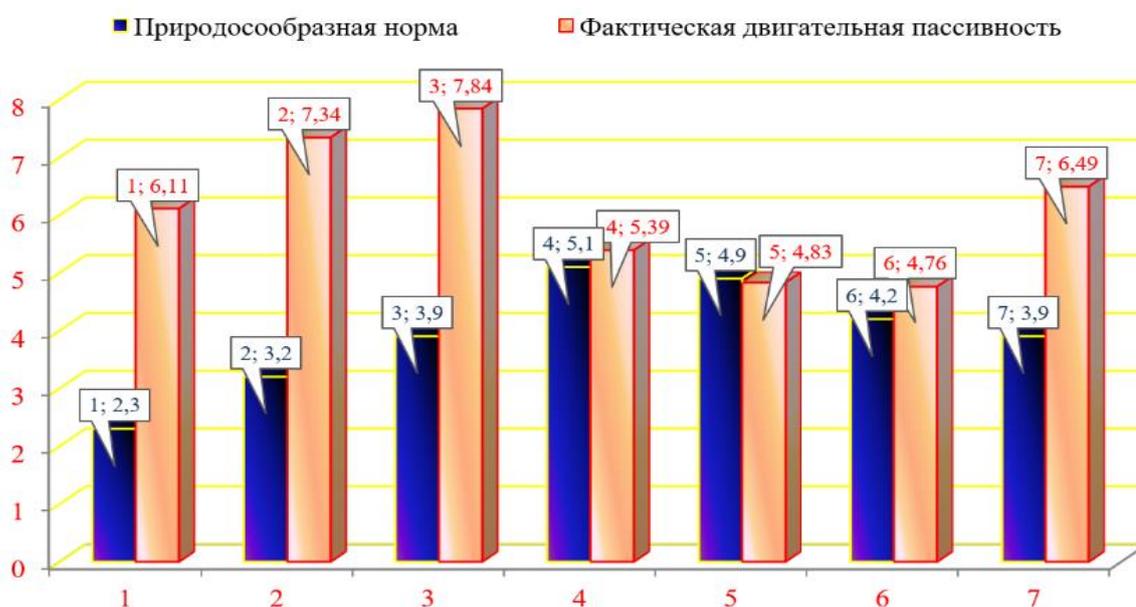
Variable	Valid N	Mean	Median	Percentile 25.00	Percentile 75.00	Std	Coef. Var.	p
6 – 9	598	6,11	6,00	5,00	7,00	1,49	24,43	0,00
10 – 14	1609	7,34	7,00	6,00	8,00	1,24	16,94	0,00
15 – 21	620	7,84	7,00	7,00	8,00	1,38	17,59	0,04
22 – 35	340	5,39	5,00	3,00	7,00	2,31	42,73	0,05
36 – 55 (60)	889	4,83	5,00	3,00	6,00	2,17	45,06	0,00
56 (61) – 75	77	4,76	5,00	3,00	6,00	1,79	37,65	0,05
6 – 75	4133	6,49	7,00	5,00	8,00	2,01	30,90	0,00

Таблица 4

Индивидуальный ранг повседневной двигательной пассивности субъектов образовательного пространства сельской школы

Возраст, годы	6 – 9	10 – 14	15 – 21	22 – 35	36 – 55 (60)	56 (61) – 75	6 – 75
IR%, %	23,95	8,77	2,59	32,84	39,75	40,62	19,26
IR, балл	2	1	1	3	3	3	2

Менее всего подвержены гиподинамии представители сельского сообщества в возрасте после 35 и более лет (59,38 – 60,25 %) (рис. 2). Данный факт можно объяснить наличием учебных обязательств у субъектов образовательного пространства в возрасте от 6 до 21 года, когда вынужденная учебная сидячая поза присутствует в образовательном процессе на протяжении от четырех до восьми и более часов. В зрелом и пожилом возрасте, когда профессиональные обязанности не требуют строгого соблюдения рабочей позы (что в большей степени характерно профессиям и образу жизни сельского сообщества), человек более свободен в выборе вида деятельности и пострурального положения тела для его реализации.



1 – возраст 6 – 9 лет, 2 – возраст 10 – 14 лет, 3 – возраст 15 – 21 год, 4 – возраст 22 – 35 лет, 5 – возраст 36 – 55 (60) лет, 6 – возраст 56 (61) – 75 лет, 7 – возраст 6 – 75 лет

Рис. 2 – Соотношение показателей фактической двигательной пассивности субъектов образовательного пространства сельской школы с природосообразной нормой (часы)

Установленные исследованием обстоятельства двигательной пассивности позволяют говорить о необходимости внедрения в повседневный двигательный режим школьников во время длительного пребывания в вынужденной сидячей позе регламентированных двигательных-активных пауз (1,0 – 1,5 минуты), выполняемых через 15 – 20 минут, для снятия негативных статических мышечных напряжений. Таким образом, при рациональной «эксплуатации» сидячей малоподвижной позы, длительное пребывание в ней, несмотря на свою природную противоестественность, еще не является болезнетворным приговором если на протяжении ее сохранения регулярно использовать двигательную-деятельностную коррекцию для поддержания пострурального баланса и приобретения правильной осанки как сидя, так и стоя. В связи с вышесказанным, чтобы выявить все стороны исследуемого объекта (природосообразность двигательного режима

личности) нами было проведено исследование уровня индивидуального ранга повседневной коррекции осанки человека.

Правильная осанка человека (природосообразное соотношение частей тела человека при его вертикальном расположении в пространстве по отношению друг к другу) во многом является определяющим фактором сохранения его работоспособности и здоровья на многие годы. На протяжении дня, по мере накопления усталости, сохранение правильной осанки требует для индивида определенных усилий, проявляющихся в постурально-статической коррекции и возвращении к правильному положению тела по несколько раз в течение часа посредством определенных двигательных культурных алгоритмов. Такой постурально-коррекционный подход способен обеспечить здоровье опорно-двигательного аппарата индивида, а также других систем организма, зависящих от эффективной нейромышечной деятельности (Н.В. Балышева, 2013; В.Е. Цибульникова, 2019; П.В. Снежицкий, 2021).

Индивидуальный ранг повседневной коррекции осанки человека – это соотношение индивидуального показателя частоты повседневной коррекции положения тела обследуемого (количества раз) согласно постуральному эталону с показателем рекомендованной научным сообществом дневной природосообразной нормы, которая составляет: три раза на протяжении часа, то есть каждые 20 минут – не менее 36 – 48 раз в сутки [8]. Минимальный показатель повседневной коррекции осанки человека составляет один раз в час (16 раз в сутки), а медианный процентиль, в этом случае, будет равным двум разам в час (32 раза в сутки), а среднее арифметическое $31,72 \pm 12,45$ раз.

Анализ данных статистического описания повседневной коррекции осанки субъектов образовательного пространства сельской школы позволяет нам констатировать, что контроль, коррекция и поддержание правильной постуральной позы в сельском сообществе удел немногих (таблицы 5 и 6, рисунок 3). А то, что у лучшей возрастной группы (6 – 9 лет) по данному признаку, он находится на уровне всего лишь 9,13 % от рекомендованного научным сообществом максимума, свидетельствует о полном практическом отсутствии указанного двигательного навыка у девяти из десяти человек. При этом показатели всех возрастных групп находятся за рамками вариационного размаха признака левостороннего вектора и имеют отрицательные значения (табл. 5 и 6, рис. 3).

Таблица 5

Описательные статистики основных показателей повседневной коррекции осанки субъектов образовательного пространства сельской школы (раз в день)

Variable	Valid N	Mean	Median	Percentile 25.00	Percentile 75.00	Std	Coef.V ar.	p
6 – 9	499	4,38	3,00	2,00	5,00	5,37	122,55	0,00
10 – 14	1515	4,03	3,00	2,00	5,00	3,31	82,19	0,00
15 – 21	588	4,21	3,00	2,00	5,00	3,80	90,41	0,04
22 – 35	324	3,62	3,00	1,00	5,00	3,64	100,42	0,05
36 – 55 (60)	768	3,15	3,00	1,00	4,00	2,95	93,67	0,04
56 (61) – 75	67	3,01	2,00	1,00	5,00	2,44	80,63	0,04
6 – 75	3761	3,80	3,00	2,00	5,00	3,60	94,66	0,00

Таблица 6

Индивидуальный ранг повседневной коррекции осанки субъектов образовательного пространства сельской школы

Возраст, годы	6 – 9	10 – 14	15 – 21	22 – 35	36 – 55 (60)	56 (61) – 75	6 – 75
IR%, %	-36,31	-37,96	-37,39	-39,25	-40,72	-41,16	-38,68
IR, балл	1	1	1	1	1	1	1

Представившаяся картина двигательнo-постуральной безграмотности современного сельского населения объясняет причины прогрессирующего роста нейросоматических заболеваний в его среде, поскольку двигательный навык поддержания правильной осанки не может сформироваться в подобных патологических условиях. И то, что оценка индивидуального ранга не превышает единицы, свидетельствует об отсутствии (или утрате) данной двигательнo-культурной традиции соблюдения эталонов постурального баланса и правильной осанки при статической и динамической двигательной деятельности.



1 – возраст 6 – 9 лет, 2 – возраст 10 – 14 лет, 3 – возраст 15 – 21 год,
4 – возраст 22 – 35 лет, 5 – возраст 36 – 55 (60) лет,
6 – возраст 56 (61) – 75 лет, 7 – возраст 6 – 75 лет

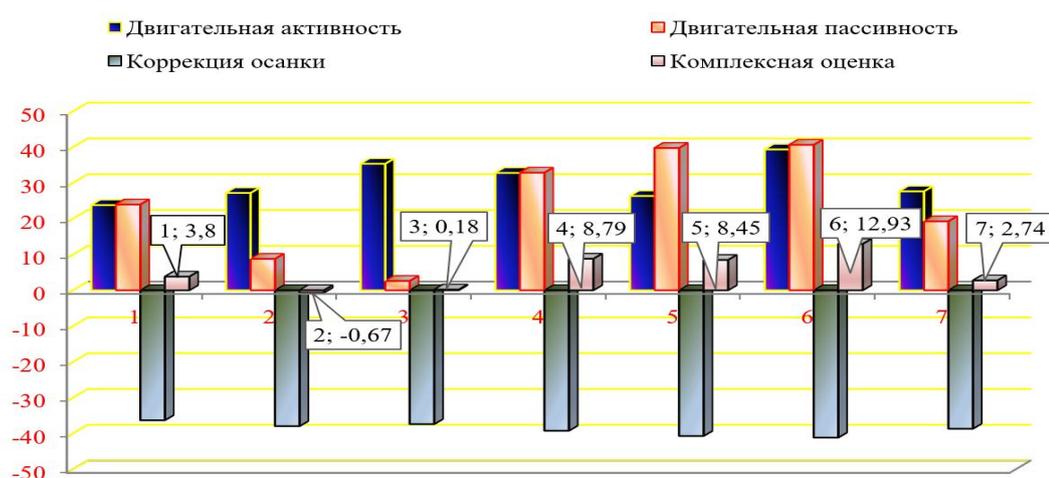
Рис. 3 – Соотношение показателя количества коррекций осанки субъектов образовательного пространства сельской школы в течение дня с природосообразной нормой (разы)

Давая оценку индивидуальному рангу представителей сельского сообщества на основе педагогической диагностики их повседневной двигательно-поведенческой деятельности следует констатировать недостаточность ее уровня в целом по всем исследуемым параметрам (табл. 7 и рис. 4). На представленной ниже диаграмме очевидно наличие существенных противоречий между рекомендованными научным сообществом показателями двигательно-поведенческой деятельности и их реальными значениями в современном сельском сообществе. На фоне двигательно-культурной пассивности, проявляющейся в длительном пребывании представителей всех возрастных групп в сидячей позе без обязательной ее трехкратной ежечасной двигательной коррекции, показатель двигательной активности существенно ниже требуемых норм, что, конечно же, не способствует здоровьесбережению сельского сообщества (рис. 4).

Таблица 7

Комплексная педагогическая оценка индивидуального ранга двигательно-поведенческой деятельности субъектов образовательного пространства сельской школы

Возраст, годы	Повседневная двигательная активность (ПДА)		Повседневная двигательная пассивность (ПДП)		Повседневная коррекция осанки (ШКО)		Комплексная оценка	
	балл	%	балл	%	балл	%	балл	%
6 – 9	2	23,77	2	23,95	1	-36,31	1	3,8
10 – 14	2	27,18	1	8,77	1	-37,96	1	-0,67
15 – 21	3	35,34	1	2,59	1	-37,39	1	0,18
22 – 35	3	32,78	3	32,84	1	-39,25	1	8,79
36 – 55 (60)	2	26,33	3	39,75	1	-40,72	1	8,45
56 (61) – 75	3	39,34	3	40,62	1	-41,16	1	12,93
6 – 75	2	27,63	2	19,26	1	-38,68	1	2,74



1 – возраст 6 – 9 лет, 2 – возраст 10 – 14 лет, 3 – возраст 15 – 21 год,
4 – возраст 22 – 35 лет, 5 – возраст 36 – 55 (60) лет,
6 – возраст 56 (61) – 75 лет, 7 – возраст 6 – 75 лет

Рис. 4 – Педагогическая оценка диагностики повседневной двигательно-поведенческой деятельности субъектов образовательного пространства сельской школы (%)

Выводы. Согласно результатам исследования, можно утверждать, что инновационная методика педагогической диагностики двигательного-поведенческой деятельности субъектов образовательного пространства сельской школы является общедоступной, достаточно информативной и простой в исполнении. Это является основанием для ее массового применения в сфере физической культуры на базе учреждений общего среднего образования сельской местности. Анализ описательных статистик позволяет заключить, что двигательное-поведенческое взаимодействие субъектов образовательного пространства сельской школы с современным сельским биогеосоциоценозом находится на низком уровне. Данный факт является свидетельством ярко выраженной проблемы дефицита повседневной двигательной-культурной деятельности среди субъектов образовательного пространства сельской школы и необходимости принятия срочных административно-управленческих решений на всех уровнях (государственном, институциональном и личностном) по созданию благоприятных социально-педагогических условий по предотвращению ее дальнейшего усугубления. В случае игнорирования выявленных исследованием обстоятельств высок риск значительного снижения функции основных систем организма человека и как следствие – регресса функции двигательной-деятельностной сферы личности в сельской популяции, что будет способствовать дальнейшему росту уровня «цивилизационных болезней» в сельском сообществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Агаджанян Н. А., Чижов А. Я., Ким Т. А. Болезни цивилизации // Экология человека. 2003. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolezni-tsivilizatsii> (дата обращения: 28.05.2024).

Балышева Н.В., Богоева М.Д., Ковалева М.В. Общая характеристика проблемы дефицита двигательной активности студентов с ограниченными возможностями кардио-респираторной системы // Культура физическая и здоровье. 2013. № 4. С. 82-87. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291324> (дата обращения: 29.05.2024).

Бойко Г.М., Турлак А.Н. Двигательный режим и его значение // Молодой ученый. 2021. № 52 (394). С. 284-285. URL: <https://moluch.ru/archive/394/87268/> (дата обращения: 29.05.2024).

Борщенко И. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Полный курс! Москва: Издательство АСТ, 2018. 352 с.

Городничев Р.М. Шляхтов В.Н. Физиология силы : монография. М. : Спорт-Человек, 2016. 232 с.

Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // ТиПФК. 2003. № 11. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n11/p20-23.htm> (дата обращения: 29.05.2024).

Колпакова Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №1 (8). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka>
(дата обращения: 29.05.2024).

Курамшин Ю.Ф., Григорьев В.И., Латышева Н.Е. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов ; под ред. Ю.Ф. Курамшина . М. : Советский спорт , 2004. 463 с.

Лексическое значение слова режим / Толковые онлайн-словари русского языка [Электронный ресурс]. URL: <https://lexicography.online/explanatory/> (дата обращения: 29.05.2024).

Постуральная гигиена и гигиена движений: Физкультура. URL : https://aupam.ru/pages/fizkult/diag_lech_poz_uria/page_53.htm (дата обращения: 29.05.2024).

Прохоров Н.И., Шашина Е.А., Макарова В.В., Матвеев А.А. Изучение показателей двигательной активности студентов медицинского университета // Гигиена и санитария. 2020. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-pokazateley-dvigatel'noy-aktivnosti-studentov-meditsinskogo-universiteta> (дата обращения: 29.05.2024).

Самородская И. В. Индекс массы тела и парадокс ожирения. РМЖ. 2014. 2. С.170-178. URL: https://www.rmj.ru/articles/kardiologiya/Indeks_massy_tela_i_paradoks_oghireniya/ (дата обращения: 29.05.2024).

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

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. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография. – Гродно : ГГАУ, 2022 . 299 с.

Снежицкий П.В. Двигательно-поведенческий аспект физической культуры личности в сельском сообществе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и

спорта, 2021. Т. 24, № 4. С. 4-24. URL: <http://hpcas.ru/article/view/10666> (дата обращения: 29.05.2024).

Снежицкий П.В. Проблемы педагогической диагностики двигательной культуры личности в сельском сообществе // Мир спорта. № 1 (90), 2023. С. 76-83.

Сосуновский В.С. Двигательная активность детей во время пребывания в дошкольном образовательном учреждении // ТипФК. 2022. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-detey-vo-vremya-prebyvaniya-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 30.05.2024).

Ураев Р. Р., Рахматуллин Р. Ю., Юнусбаева В. Ф. Познание в свете операционального подхода // Манускрипт. 2019. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poznanie-v-svete-operatsionalnogo-podhoda> (дата обращения: 29.05.2024).

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> (дата обращения: 29.05.2024).

Цибульникова В.Е., Богатикова А.Н. Взаимосвязь величины двигательной активности, уровня эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания учителя // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. № 1. С. 41 – 46 URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311475> (дата обращения: 29.05.2024).

Шебеко Л.Л., Власова С.В., Германович Л.В., Беляковская Н.В. Физическая реабилитация пациентов с артериальной гипертензией // Вестник ЗабГУ. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-reabilitatsiya-patsientov-s-arterialnoy-gipertenziey> (дата обращения: 29.05.2024).

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

Snezhitsky P., Romanova E., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Smirnov S., Bolotin A., Tarasov A., Aganov S., Suldin P. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity // 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.

Snezhitsky Pavel, Romanova Elena, Bolotin Alexander [and others]. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus . Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

REFERENCES

Agadzhanian N. A., CHizhov A. YA., Kim T. A. (2003) Bolezni civilizacii [Diseases of civilization]. *Ekologiya cheloveka [Human ecology]*. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolezni-tsvilizatsii> (Accessed 28 may 2024) (in Russian).

Balysheva N. V. (2013) Obshchaya harakteristika problemy deficita dvigatel'noj aktivnosti studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami kardio-respiratornoj sistemy [General characteristics of the problem of lack of physical activity of students with limited capabilities of the cardio-respiratory system]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e [Physical culture and health]*. 4. pp. 82-87. Available at: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291324/> (Accessed 29 June 2023) (in Russian) .

Bojko G.M., Turlak A.N. (2021) Dvigatel'nyj rezhim i ego znachenie [Motor mode and its significance]. *Molodoj uchenyj [Young scientist]*. 52 (394). pp. 284-285. Available at: <https://moluch.ru/archive/394/87268/> (Accessed 28 may 2024) (in Russian).

Borshchenko I. (2018) Izometrichesкая gimnastika doktora Borshchenko. Polnyj kurs! [Isometric gymnastics by Dr. Borshchenko. Full course!] Moskva: Izdatel'stvo AST. 352 p. (in Russian).

Gorodnichev R.M. SHlyahtov V.N. (2016) Fiziologiya sily [Physiology of strength]. *Monografiya [monograph]*. M. : Sport-CHelovek. 232 p. (in Russian).

Kobyakov YU.P. (2003) Konceptsiya norm dvigatel'noj aktivnosti cheloveka [The concept of human motor activity norms]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture]*. 11. Available at: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n11/p20-23.htm> (Accessed 28 may 2024) (in Russian).

Kolpakova E. M. (2018) Dvigatel'naya aktivnost' i eyo vliyanie na zdorov'e cheloveka [Physical activity and its impact on human health]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]*. 1 (8). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka/> (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

Kuramshin YU.F., Grigor'ev V.I., Latysheva N.E. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. Uchebnik dlya vuzov [textbook for universities]. M. : Sovetskij sport , 2004. 463 p. (in Russian).

Prohorov N.I., SHashina E.A., Makarova V.V., Matveev A.A. (2020) Izuchenie pokazatelej dvigatel'noj aktivnosti studentov medicinskogo universiteta [Study of physical activity indicators of medical university students]. *Gigiena i sanitariya [Hygiene and sanitation]*. 8. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-pokazateley-dvigatel'noy-aktivnosti-studentov-meditsinskogo-universiteta> (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

Samorodskaya I. V. (2014) Indeks massy tela i paradoks ozhireniya [Body Mass Index and the Obesity Paradox]. – RMZH. 2. pp. 170-178. Available at:

https://www.rmj.ru/articles/kardiologiya/Indeks_massy_tela_i_paradoks_oghireniya/ (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

Snezhickij P.V. (2021). Genezis 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. (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. (2022) Dvigatel'naya kul'tura: genezis, sostoyanie, problem [Motor culture: genesis, state, problems] : *monografiya [monograph]*. Grodno : GGAU. 299 p. (in Belarus).

Snezhickij P. V. (2021) Dvigatel'no-povedencheskij aspekt fizicheskoj kul'tury lichnosti v sel'skom soobshchestve [Motor-behavioral aspect of physical culture of a person in a rural community] // *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]*. T. 24, 4. pp. 4-24. Available at: <http://hpcas.ru/article/view/10666/> (Accessed 29 June 2023) (in Belarus).

Snezhickij P. V. (2023) Problemy pedagogicheskoy diagnostiki dvigatel'noj kul'tury lichnosti v sel'skom soobshchestve [Problems of Pedagogical Diagnostics of Personality Motor Culture in the Rural Community]. *Mir sporta [World of Sports]*. 1 (90), 2023. pp. 76-83 (in Belarus).

Snezhitsky P., Romanova E., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Smirnov S., Bolotin A., Tarasov A., Aganov S., Suldin P. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity // *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 (in Belarus).

Snezhitsky Pavel, Romanova Elena, Bolotin Alexander [and others]. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus . *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

Sosunovskij V.S. (2022) Dvigatel'naya aktivnost' detej vo vremya prebyvaniya v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii [Motor activity of children during their stay in a preschool educational institution]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and practice of physical culture]*. 12. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-detey-vo->

vremya-prebyvaniya-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

Uraev R. R., Rahmatullin R. YU., YUnusbaeva V. F. (2019) Poznanie v svete operacional'nogo podhoda [Cognition in the light of the operational approach]. *Manuskript [Manuscript]*. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/poznanie-v-svete-operatsionalnogo-podhoda> (Accessed 29 June 2023) (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 [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]*. 1 (4). pp. 18-29. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

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

Cibul'nikova V.E., Bogatikova A.N. (2019) Vzaimosvyaz' velichiny dvigatel'noj aktivnosti, urovnya emocional'nogo intellekta i emocional'nogo vygoraniya uchitelya [The relationship between the magnitude of physical activity, the level of emotional intelligence and emotional burnout of a teacher]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii [Science and sports: modern trends]*. 1. pp. 41 – 46. Available at: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311475> (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

SHebeko L.L., Vlasova S.V., Germanovich L.V., Belyakovskaya N.V. (2013) Fizicheskaya rehabilitaciya pacientov s arterial'noj gipertenziej [Physical rehabilitation of patients with arterial hypertension]. *Vestnik ZabGU [Bulletin of ZabSU]*. 2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-reabilitatsiya-patsientov-s-arterialnoy-gipertenziej> (Accessed 29 June 2023) (in Russian).

Сведения об авторе:

Снежицкий Павел Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта. Гродненский государственный медицинский университет. ул. Горького, 80, г. Гродно, 230009, Республика Беларусь.

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

E-mail: snezhickij@gmail.com

Snezhitsky Pavel Vladimirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, head of Physical Education and Sport Department. Grodno State Medical University. st. Gorky, 80, Grodno, 230009, Republic of Belarus

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

E-mail: snezhickij@gmail.com