УДК 796.015

Сравнительный анализ физического воспитания школьников 12–15 лет в России и Республике Алжир по организации и проведению занятий по физической культуре

Меруан Зохеир[1]*, Родичкин П.В.[1], Пугачев И.Ю.[2]
[1]Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия
*ORCID: 0009-0008-7359-5638, merouanezoheir0401@gmail.com**
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
[2]Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Россия
ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru

Аннотация: Сформулирована проблема, с одной стороны, научно-методические положения организации и проведения занятий по физической культуре России как нам кажется, имеют насыщенную окраску теоретических основ исторического обоснования; с другой стороны, Алжирская Республика, хоть и не выделяется преимуществом по научным аспектам транскрипции, но превосходит Россию по основному критерию, для чего физическая культура и предназначена, – по средней продолжительности жизни населения предпочтительнее. ***Целью работы*** являлось соотнесение базовых положений, регламентирующих организацию и проведение занятий по физической культуре школьников 12–15 лет в России и Республике Алжир с учетом биологического возраста и индивидуальных физических способностей учащихся. ***Материалы и методы исследования:*** применялись методы теоретического анализа и обобщения статистических и научных источников по теме исследования, информационного поиска в Интернет-пространстве, педагогическое наблюдение, аналитическое прогнозирование. Сопоставительный анализ реализовывался непосредственно в естественных условиях школьной среды, реализация планирования и проведение учебных курсов в трех средних школах региона Типаза и гимназии № 628 Красногвардейского района Санкт-Петербурга. ***Результаты.*** Установлено, что что обе программы придают очень большое значение развитию физических и двигательных качеств учащихся с помощью индивидуальных и коллективных спортивных дисциплин, которые различаются между двумя программами, насыщением специальной направленности занятий по развитию двигательных качеств в России. В Алжире специальная направленность занятий преимущественно ориентирована на приобщение учащихся к групповой работе. ***Заключение.*** Программа Алжира по здоровьесбережению нации на 3,89 лет по продолжительности жизни эффективнее России; технология оценивания успеваемости учащихся в России ориентирована контролем достигнутого уровня результата программы; в Алжире – на учет эволюционного прогрессирования каждого школьника. ***Научная новизна:*** соотнесены и выявлены принципиальные различия алжирской и российской программ физического воспитания школьников, отмечающиеся объемом занятий в образовательном макроцикле; содержанием целевой установки направленности; ориентиром стимулирования контроля. ***Практическая значимость***: результаты исследований вызывают необходимость усилить систему проверки и оценки в России кондиций школьника с учетом пролонгированного достижения исходных сдвигов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, школьники, образовательная программа, организация, проведение, содержание, контроль, функции, направленность, сопоставление.

Для цитирования: Меруан Зохеир*, Родичкин П.В., Пугачев И.Ю. Сравнительный анализ физического воспитания школьников 12–15 лет в России и Республике Алжир по организации и проведению занятий по физической культуре. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 190-196.

Comparative Analysis of Schoolchildren aged 12–15 Physical Education in Russia and the Republic of Algeria on the Organization and Conduct of Physical Education Classes

Meruan Zoheir[1]*, Pavel V. Rodichkin[1], Igor Yu. Pugachev[2]
[1]Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint Petersburg, Russia
*ORCID: 0009-0008-7359-5638, merouanezoheir0401@gmail.com**
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
[2]Derzhavin Tambov State University
Tambov, Russia
ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru

Abstract: On the one hand, the scientific and methodological provisions of the organization and conduct of physical education classes in Russia, as it seems to us, have a rich coloring of the theoretical foundations of the historical justification; On the other hand, the Algerian Republic, although it does not stand out for its advantage in the scientific aspects of transcription, surpasses Russia in the main criterion, for which physical culture is intended – in terms of the average life expectancy of the population, it is preferable. ***The purpose*** of the work was to correlate the basic provisions governing the organization and conduct of physical education classes for schoolchildren aged 12–15 in Russia and the Republic of Algeria, taking into account the biological age and individual physical abilities of schoolchildren. ***Materials and research methods:*** the methods of theoretical analysis and generalization of statistical and scientific sources on the topic of research, information search in the Internet space, pedagogical observation, analytical forecasting were applied. The comparative analysis was carried out directly in the natural conditions of the school environment, the implementation of planning and the conduct of training courses in three secondary schools in the Tipaza region and gymnasium No. 628 in the Krasnogvardeysky district of St. Petersburg. ***Results.*** It is established that both programs attach great importance to the development of physical and motor qualities of schoolchildrn with the help of individual and collective sports disciplines, which differ between the two programs, saturation of classes special focus for the development of motor qualities in Russia. In Algeria, the special orientation of classes is mainly focused on introducing schoolchildren to group work. ***Conclusion.*** Algeria's program to preserve the health of the nation is 3,89 years more effective in life expectancy than Russia; the technology for assessing schoolchildren performance in Russia is focused on monitoring the achieved level of the program's result; in Algeria the evolutionary progression of each schoolchild is taken into account. ***Scientific novelty:*** the fundamental differences between the Algerian and Russian programs of schoolchildren physical education, marked by the volume of classes in the educational macrocycle, are correlated and revealed; the content of the target orientation setting; A benchmark for the stimulation of control. ***Practical significance:*** the results of the research necessitate the strengthening of the verification and assessment system in Russia, taking into account the prolonged achievement of the initial shifts in the conditions of schoolchildren.

Keywords: physical education, physical education, schoolchildren, educational program, organization, conduction, content, control, functions, orientation, comparison.

For citation: Meruan Zoheir*, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev. Comparative Analysis of Schoolchildren aged 12–15 Physical Education in Russia and the Republic of Algeria on the Organization and Conduct of Physical Education Classes. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(2): 190-196.

Введение

Главной ценностью любого государства является человеческий капитал. Основу развития людских ресурсов каждого государства представляет собой подрастающее поколение. Исторически доказано наличие тесной взаимосвязи между такими социальными понятиями, как «внутренняя установка направленности», «социум», «персона» [1].

Опираясь на данные исследования З. М. Кузнецовой и Е. А. Кузнецовой [2], M. Shafiei, A. Ariabod, A. Gharibiyan и др. [3], отметим, что физическая культура во всяком государстве – это обусловленный конкретно историческими условиями, знаниями и потребностями специфический способ организации жизнедеятельности индивида по повышению дееспособности своего физического состояния в целях эффективного

выполнения персональных социальных ролей.

Здоровье и безопасность любого человека, а особенно подрастающей молодёжи, в обществе предстаёт краеугольным аспектом рассмотрения, перманентного мониторинга, так как обусловливает генофонд нации, служит индикатором нравственного, социально-экономического и правового потенциала государства [4-6]. В национальной Доктрине развития образования [7] и Федеральной программе развития образования РФ [8] это является приоритетом. Повышение уровня физической активности в определённых временных рамках является важным шагом на пути к повышению мульти резистентности неспецифического компонента работоспособности и благоприятной позиции жизнедеятельности.

Таким образом, проблемная ситуация проявляется, с одной стороны, научно-методические положения организации и проведения занятий по физической культуре России? как нам кажется, имеют насыщенную окраску теоретических основ исторического обоснования; с другой стороны, Алжирская Республика, хоть и не выделяется преимуществом по научным аспектам транскрипции, но превосходит Россию по основному критерию, для чего физическая культура и предназначена, по средней продолжительности жизни населения, которая предпочтительнее, поскольку входит в «Топ 15 стран».

Целью работы является сопоставить базовые положения, регламентирующие организацию и проведение занятий по физической культуре школьников 12–15 лет в России и Республике Алжир с учетом биологического возраста и индивидуальных физических способностей учащихся.

Материалы и методы

Применялись методы теоретического анализа и обобщения статистических и научных источников по теме исследования, информационного поиска в Интернет-пространстве, педагогическое наблюдение, аналитическое прогнозирование. Сопоставительный анализ реализовывался непосредственно в естественных условиях школьной среды, реализация планирования и проведение учебных курсов в трех средних школах региона Типаза и гимназии № 628 Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Принимая во внимание период практики и тип занятий, нами учитывались учебные материалы и научно-методические источники, которыми располагали преподаватели (план-конспекты, лекции, тематические планы, методические разработки, шкала рейтинга и др.). Процедура состояла из трех этапов: первым этапом было изучение школьной документации по организации и планированию занятий в течение учебного года; второй этап был зарезервирован для наблюдения за непосредственным качеством проведения занятий в естественных условиях в течение трех месяцев в обеих странах, включая четыре уровня обучения – 6, 7, 8, 9 классы; третьим этапом был анализ и сравнение данных, собранных на предыдущих двух этапах. Элементы сравнения организации и проведения уроков физического воспитания в алжирских и российских школах были основаны на следующих аспектах: виды и содержание занятий по физическому воспитанию, планирование занятий, физические качества и средства, используемые для их развития искомой возрастной категории (12–15) лет, формы физических упражнений, критерии оценки учащихся.

Результаты и обсуждение

Соотнесением здоровьесберегающего компонента нами установлено, что средняя продолжительность жизни в России по состоянию на 2023 г. составляет 73,41 года [9], что не входит в лидирующий кластер мировых государств [10] и отражает показатель в среднем на 3,12–4,21 года меньшего значения.

На основе предварительного углубленного изучения основного содержания программ физического воспитания школьников (12–15 лет) Российской Федерации и Алжирской Республики, на основе официальных ведомственных программ по организации физического воспитания в школьной среде [11-13] и официальных документов учебных заведений трех школ в районе Типаза в Алжире и гимназии №628 Красногвардейского района Санкт-Петербурга в России, мы установили следующие результаты.

В процессе анализа первого аспекта нашего исследования (видов и содержания занятий физического воспитания), мы обнаружили, что в обеих странах существует два вида занятий: теоретические и практические.

Теоретические занятия, в основном, сосредоточены на получении школьником общих знаний о физическом воспитании и правилах практических спортивных дисциплин в обеих странах, в то время как практические занятия разделены на два варианта (способы двигательной деятельности и физическое совершенствование) в России и (коллективная деятельность и физическое совершенствование) в Алжире, как показано в таблице.

Таблица

Установка накопительных знаний в школах России и Алжира

ды занятий	Россия	Алжир
Теоретические занятия	**Знания о физической культуре.** История физической культуры; Физическая культура (основные понятия); Физическая культура человека	**Знания о физической культуре.** Общий обзор спортивной деятельности; Устанавливающие правила, регулирующие спортивную деятельность.
Практические занятия	**Способы двигательной деятельности.** Организация самостоятельных занятий физической культурой; Оценка эффективности занятий физической культурой. **Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность; Прикладная ориентированная физкультурная деятельность.	**Физическое совершенствование.** Моторно-двигательный компонент деятельности. **Коллективная деятельность.** Развитие социальных коммуникаций и взаимопомощи.

При изучении второго аспекта анализа, касающегося планирования школьных занятий по физическому воспитанию, мы приняли во внимание, что учебный год в России делится на два семестра: с физическая культура 105 часов в год, разделенных на 35 недель; три урока в неделю. Каждый урок длится один учебный час (45 мин).

С Алжирской стороны, учебный год разделен на 3 триместра с расчасовкой 64 часа в год, разделенных на 32 недели с одним уроком в неделю, который длится учебных 2 часа (рис.).

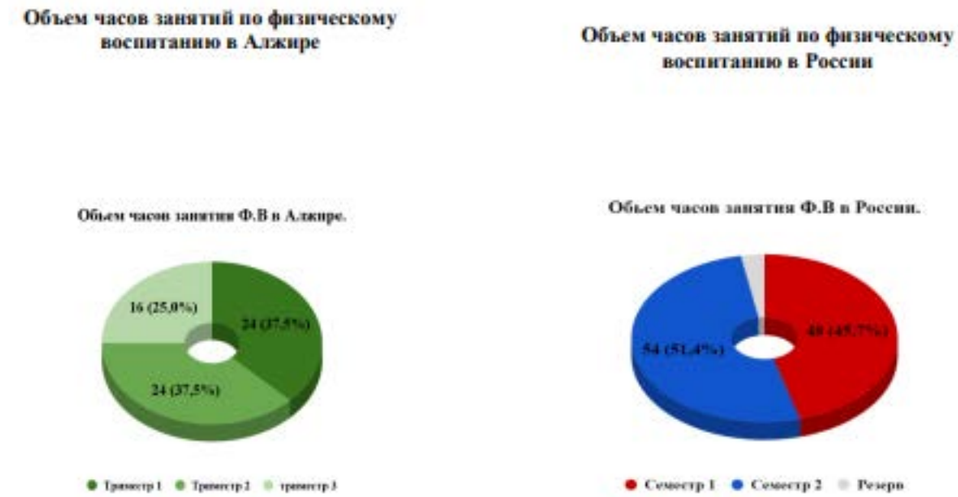

Рис. Соотношение объема (в часах) занятий в структуре годового макроцикла в школах России и Алжирской Республики

Исследования по изучению ряда зарубежных стран, показывают, что в США, в странах Европы (Германии, Англии, Голландии, Франции), Азии (Китай, Япония) школьная физическая культура имеет спортивное направление.

Сравнительный анализ обобщения зарубежного опыта свидетельствует, что в зарубежных системах наибольшее количество часов приходится на младший школьный возраст, наиболее благоприятный для формирования навыков и развития физических способностей, от 4 часов ежедневно. На основании этого анализа нами было сделано заключение, что обе программы испытывают недостаток в почасовом объеме при планировании по сравнению с практическим стандартом в ряде стран мира; но российская сторона наверстывает упущенное благодаря программе ГТО, в то время как алжирский объем очень недостаточен для развития физических качеств.

Исходя из нашего анализа последующих аспектов сравнения, отметим, что развитие физических качеств в школьном возрасте осуществляется в рамках спортивных дисциплин посредством физических упражнений. В России учебный процесс и учебная программа позволяют учащимся знакомиться с типичными видами спортивных упражнений, осваивать основы спортивной техники и техники физической подготовки, школьники достигают более высокого уровня развития физических качеств. В Алжире организуются три вида спортивных упражнений: акцент направленности на развитие физических и двигательных качеств учащихся; на овладение основными техники практических спортивных дисциплин; на развитие социальных связей и взаимопомощи. Относительно критериев успеваемости учащихся, мы обнаружили, что российская учебная программа основана на двух качественных и количественных «мерилах». Первые характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности; вторые определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала, знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см, сек, м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. С алжирской стороны, помимо прочего, оценка включает не только достигнутые результаты, но и эволюцию развития двигательных способностей каждого школьника в соответствии с принципом обучении по обще эрудированной компетенции.

Придерживаясь мнения профессора Военного института физической культуры В. А. Дорофеева при интервьюировании, изучавшем аспекты сравнения систем физической подготовки блока НАТО и СССР, полагаем, что не менее важную роль играет менталитет государств, их экономика и традиции. У России имеют место достижения в сфере колоссальной истории подготовки Олимпийских чемпионов, в сфере Великих побед в различных войнах, по факту – здоровьесохраняющий (здоровьесберегающий) компонент в Алжирской Республике более предпочтителен. Это вызывает необходимость более глубокой детализации причин.

Заключение

Две «условно полярные» в плане отражения менталитета разных государств и внутренне сложившихся структурных систем, детально изученные искомые программы, в целом, концептуально направлены на здравоохранение, воспитание, образование. В России, на наш взгляд, более насыщен разработками отечественных учёных развивающий контент положений, теоретически предполагающий логистическую цепочку ступенчатого достижения индивидуумом пика достижений спортивной (физкультурной) формы. В то же время алжирская концептуальность основ насыщена рекреационно-релаксационным спектром, и по факту, на данный момент времени «выигрывает» у России по средней продолжительности жизни на 3,89 лет. Это требует установления причины детализации верификации комплексного сравнения данных, в том числе статуса педагога физического воспитания в обществе, его оплаты труда, системы стимулов, распределения финансовых механизмов, материальных благ их пропускной способности и др.

На основе сравнения пяти аспектов-кластеров данных, связанных с организацией и проведением занятий по физическому воспитанию в Алжире и России мы пришли к выводу, что обе программы придают очень большое значение развитию физических и двигательных качеств учащихся с помощью индивидуальных и коллективных спортивных дисциплин, которые различаются между двумя программами, насыщением специальной направленности занятий по развитию двигательных качеств в России. В Алжире специальная направленность занятий

преимущественно ориентирована на приобщение учащихся к коллективной работе. Также отмечена разница в часовом объеме практической реализации, количества занятий в неделю, в хронологии проведения занятии, а также в технологии оценивания успеваемости учащихся: в России контроль ориентирован на достигнутый результат программы; в Алжире – на учет эволюционного прогрессирования каждого школьника.

Список литературы

1. Гуляев С.П., Фонарев Д.В. Кластерный подход в педагогическом образовании и формировании физической культуры личности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(4): 280-285.

2. Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. X Международный Конгресс "Спорт, Человек, Здоровье". *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(4) :5-7. DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-4-5-7.

3. Shafiei M., Ariabod A., Gharibiyan A. The effect of long-term and regular exercises on preventing the kidney stones. *Human. Sport. Medicine*. 2024; 24(1): 104-111.

4. Родичкин П.В., Пугачев И.Ю. Здоровый образ жизни и двигательная активность в профилактике заболеваний инженера. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(4): 213-218.

5. Гурьянова А.А. Анализ национальных программ и проектов по здоровому образу жизни, реализующихся в зарубежных странах. *Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19(1): 137-141.

6. Захарова С.А., Пугачев И.Ю. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации. *Спорт: экономика, право, управление*. 2021; 3: 16-19.

7. Национальная Доктрина образования в Российской Федерации. URL : https://47orenschool.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/7_4.pdf?ysclid=lrabu1yyfh930222342.

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"». URL: http://static.government.ru/media/files/313b7NaNS3VbcW7qWYslEDbPCuKi6lC6.pdf

9. Средняя ожидаемая продолжительность жизни в России в 2023 г. URL: https://finance.rambler.ru/economics/52532257/?utm_content=finance_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink

10. Топ-15 стран по ожидаемой продолжительности жизни. URL: https://africa.tsargrad.tv/news/rejting-prodolzhitelnosti-zhizni-v-afrike-ot-oon-na-pervom-meste-zamorskij-departament-francii_978206?ysclid=lurbeximx0280161071

11. Примерная рабочая программа учебного предмета физическая культура для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. URL: https://fgosreestr.ru/uploads/files/f121c4a6a82b7917621c2c9579cec4c4.pdf.

12. Зохеир М., Родичкин П. В., Пугачев И. Ю. Сравнительный анализ физического воспитания школьников 12-15 лет в России и Республике Алжир по содержанию программных средств физической культуры. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023; 18(3): 89-94.

13. URL: https://www.education.gov.dz

References

1. Stepan P. Gulyaev, Dmitriy V. Fonarev. Cluster approach in pedagogical education and formation of the individual's physical culture. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(4): 280-285 [In Russ., In Engl.].

2. Kuznetsova Z.M., Kuznetsova E.A. X International Congress "Sport, Man, Health". *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 16(4): 5-7. DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-4-5-7 [In Russ., In Engl.].

3. Shafiei M., Ariabod A., Gharibiyan A. The effect of long-term and regular exercises on preventing the kidney stones. *Chelovek. Sport. Medicina = Human. Sport. Medicine*. 2024; 24(1): 104-111 [In Russ., In Engl.].

4. Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev Healthy Lifestyle and Physical Activity in the Prevention of Engineer's Diseases. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(4): 213-218 [In Russ., In Engl.]

5. Anastasiya A. Guryanova. Analysis of national programs and projects on a healthy lifestyle implemented in foreign countries. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(1): 137 -141 [In Russ., In Engl.].

6. Zakharova S.A., Pugachev I.Y. Improving the legal regulation of youth sports in the Russian Federation. *Sport: ekonomika, parvo, upravlenie*.

2021; 3: 16-19 [In Russ.].
7. National Doctrine of Education in the Russian Federation. URL: https://47orenschool.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/7_4.pdf?ysclid=lrabu1yyfh930222342
8. Resolution of the Government of the Russian Federation dated December 26, 2017 No. 1642 "On approval of the State program of the Russian Federation "Development of Education"". URL: http://static.government.ru/media/files/313b7NaNS3VbcW7qWYslEDbPCuKi6lC6.pdf
9. Average life expectancy in Russia in 2023. URL: https://finance.rambler.ru/economics/52532257/?utm_content=finance_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink
10. Top 15 countries in terms of life expectancy. URL: https://africa.tsargrad.tv/news/rejting-prodolzhitelnosti-zhizni-v-afrike-ot-oon-na-pervom-meste-zamorskij-departament-francii_978206?ysclid=lurbeximxo280161071
11. An approximate work program of the academic subject physical culture for educational organizations implementing programs of primary, basic and secondary general education. URL: https://fgosreestr.ru/uploads/files/f121c4a6a82b7917621c2c9579cec4c4.pdf.
12. Meruan Zoheir, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev. Comparative analysis of physical education of schoolchildren aged 12-15 years in Russia and the Republic of Algeria on the content of physical culture software. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(3): 89-94 [In Russ., In Engl.].
13. 2016. URL: https://www.education.gov.dz

Статья поступила в редакцию: 07.05.2024

Меруан Зохеир *– аспирант, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: merouanezoheir0401@gmail.com*
Родичкин Павел Васильевич *– доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: rodichkin.pavel@gmail.com*
Пугачев Игорь Юрьевич *– кандидат педагогических наук, доцент, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 392000, Россия, г. Тамбов, ул. Интернациональная, дом 33, e-mail: pugachyov.i@yandex.ru*

УДК 796.011.3:373.24

Сопряженная методика средств мимической гимнастики и массажа в профилактике утомления школьников старших классов

Мохаммад Майванд Расул*, Родичкин П.В., Пупков П.В.
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия
*ORCID: 0009-0009-4503-4339, spakhareva@inbox.ru**
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8668-2246, pupkovpavel@yandex.ru

Аннотация: Умственное утомление школьника связано с деятельностью корковых концов анализаторов комиссуральных, проекционных и ассоциативных проводящих ядерно-корковых путей симметричных и ассиметричных мозговых участков базальных ядер переднего мозга и относительно дееспособной эмерджентной совокупностью ядер промежуточного и среднего мозга индивидуума, трансформацией и транскрипцией увеличения и приумножения выработки, ресинтеза и погашения ресурсов и потенциала биологической внутренней энергии (Дж / L2MT−2). Последняя функция включается в рамках содействия принципу «компенсации» эшелонно-ресурсных систем жизнеобеспечения. Используя потенциал и накопленный опыт сотрудников высшей категории мануальной медицины по лечению позвоночника клиники «Здоровье» (Санкт-Петербург) с задействованием направления биохакинга, в работе предпринята попытка реализации сопряженной методики массажа головы, шеи и средств мимической гимнастики афганской модификации в контексте профилактики утомления школьников старших классов, что являлось целью работы. ***Материалы и методы исследования***: ключевыми методами выступали тестирование, моделирование, биометрия, математическая статистика; сущность афганской модификации, в отличие от традиционной методики Г. В. Дубининой заключалась в этапно-дозированном применении упражнений (Кэрол Мадджио; «круговая мускулатура», «стрельба зрачками») с 3-минутным разрывом (паузой) для промежуточной реализации игрового когнитивного упражнения; далее – включением нашего модернизацированного упражнения «интегративный тонус 50-ти лицевых мышц». ***Результаты.*** Особенность алгоритма выполнения промежуточного игрового упражнения заключалась в предварительном (в течение 1 мин) ознакомлении и фиксации в памяти требуемых действий на площадке по вытянутой самим участником процесса карточке-задании, которых в общей совокупности было 45 шт. Сама цель упражнения – проявить интерес у школьника к заданию на фоне типовой его реализации другим участником. ***Заключение.*** Разработанная сопряженная методика оказала благоприятное влияние на психологическое состояние по результатам теста САН, на умственную работоспособность по результатам теста «Количественные отношения» и улучшение когнитивных функций по результатам теста Шульте. ***Научная новизна***: установлена эффективная возможность сочетания эмоционально-насыщенного кратковременно-когнитивного упражнением в разделении доз массажа. ***Практическая значимость:*** целесообразно выполнять комплекс 3–4 раза в неделю; утром – 10 мин-мимическую гимнастику.
Ключевые слова: школьники старших классов, физическое воспитание, рекреационная форма занятий, профилактика утомления, массаж, средства мимической гимнастики.

Для цитирования: Мохаммад Майванд Расул*, Родичкин П.В., Пупков П.В. Сопряженная методика средств мимической гимнастики и массажа в профилактике утомления школьников старших классов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 197-202.

Conjugate Method of Mimic Gymnastics and Massage in the Prevention of Fatigue in High School Students

Mohammad Maiwand Rasool*, Ravel V. Rodichkin, Ravel P. Pupkov
Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia
*ORCID: 0009-0009-4503-4339, spakhareva@inbox.ru**
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com