

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯПОНИИ

Байкова Лариса Анатольевна

Доктор педагогических наук, профессор, Рязанский
государственный университет имени С.А. Есенина, Рязань
larisa.baykova@gmail.com

Нелин Михаил Михайлович

Аспирант, Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина, Рязань
mishanelin@yandex.ru

ON THE ISSUE OF DEVELOPING SELF-ORGANIZATION SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITHIN THE JAPANESE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

**L. Baykova
M. Nelin**

Summary: This article is devoted to the current problem of developing self-organization skills in primary school students, caused by the need to search for modern effective methods and means of organizing physical education classes and conducting sports training that stimulate the physical and moral-spiritual development of modern children and youth who have the capacity for self-realization. These objectives are set by the Federal Law "On Education in the Russian Federation," the federal state educational standard for primary general education, and the National Project "Youth and Children." Self-organization skills are an important foundation for personal development, independence, and the ability to realize oneself. Primary school age, characterized by a process of significant transformation in cognitive, socio-psychological, and behavioral spheres, when logical thinking, self-analysis, and self-assessment skills begin to actively develop, is an important period in the development of self-organization skills. Researchers emphasize the important role of physical education and sports in children's physical and personal development during this period. Studying international experience in organizing physical education will help identify and, while considering certain risks, adapt effective methods for organizing physical education classes and sports training to create conditions that stimulate the development of self-management skills in elementary school children. Japan is a country that places special emphasis on the development of physical education and sports. Therefore, studying the experience of the Japanese educational system will provide a basis for such borrowing. This article presents the results of a theoretical analysis of regulatory documents and the work of Russian and international scholars on this issue.

Keywords: physical education in Japan, self-organization skills, primary school students, national sports, traditions.

Аннотация: Данная статья посвящена актуальной проблеме формирования умений самоорганизации младших школьников, обусловленной необходимостью поиска современных эффективных методов и средств организации занятий по физической культуре и проведения спортивных тренировок, стимулирующих физическое и нравственно-духовное развитие современных детей и молодежи, обладающих способностью к самореализации. Эти задачи поставлены ФЗ "Об образовании в РФ", федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Национальным проектом "Молодежь и дети". Важной основой развития личности, ее самостоятельности и способности к самореализации являются умения самоорганизации. Младший школьный возраст, характеризующийся процессом серьезной трансформацией в когнитивной, социально-психологической и поведенческой сферах, когда активно начинают развиваться словесно-логическое мышление, умения самоанализа и самооценки, является важным периодом в становлении умений самоорганизации. Исследователи подчеркивают важную роль физической культуры и спорта в физическом и личностном развитии детей в этот период. Изучение зарубежного опыта организации физического воспитания поможет выявить и с учетом определенных рисков адаптировать эффективные средства организации занятий по физической культуре и спортивных тренировок для создания условий, стимулирующих развитие умений самоорганизации детей в начальной школе. Япония является страной, где уделяется особое внимание развитию физической культуры и спорта. Поэтому изучение опыта японской образовательной системы даст основу для таких заимствований. В статье представлены результаты теоретического анализа нормативных документов и работ отечественных и зарубежных ученых по проблеме.

Ключевые слова: физическое воспитание в Японии, начальная школа, умения самоорганизации, младшие школьники, национальные виды спорта, традиции.

Введение

Совершенствование системы физического воспитания и укрепления физического и психического здоровья детей является важнейшей задачей со-

временного отечественного образования, что отражено в Федеральном законе "Об образовании в РФ", Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, Национальном проекте "Молодежь и дети". Одной из образовательных задач

в школьных программах учебного курса "Физическая культура" является формирование первоначальных умений саморегуляции, самореализации, самоорганизации. Потенциал занятий физической культурой в развитии личности младших школьников теоретически и эмпирически обоснован во многих научных исследованиях отечественных ученых [1; 4]. В исследованиях [5], посвященных возрастным особенностям 7–11-летних детей, отмечается, что в этот период происходит серьезная трансформация в когнитивной, социально-психологической и поведенческой сферах: развиваются словесно-логическое мышление, произвольное внимание и память, самосознание и самооценка. Учение как ведущий тип деятельности создает условия для формирования умений самоорганизации (анализ ситуации, осознание своих ресурсов и внешних условий, умений целеполагания и планирования, (определения порядка, последовательности своих действий), умений самоанализа и самооценки, умений самокоррекции и самоконтроля). Данные умения лежат в основе формирования таких черт характера как самостоятельность, дисциплинированность, ответственность. Поиск современных эффективных педагогических средств и методов, стимулирующих данный процесс является актуальной задачей педагогической науки и практики. Изучение зарубежного опыта расширяет научное знание о современных педагогических условиях организации физического воспитания в различных образовательных системах. Опыт организации физического воспитания в Японии, где традиционно господствует идея единства физического и духовного развития человека, вызывает у исследователей особый интерес.

Важным источником, раскрывающим современное состояние и особенности управления физической культурой и спортом в Японии, является коллективная монография "Физическая культура и спорт в Японии: особенности и тенденции развития" (под ред. Т.В. Долматовой, 2024), подготовленная специалистами ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. Данная работа, основанная на анализе актуальных японских законодательных актов (включая Sport Promotion Act), статистических данных и материалов Министерства образования, культуры, спорта, науки и технологий Японии (MEXT), позволяет всесторонне рассмотреть государственную политику в сфере физического воспитания подрастающего поколения, что является необходимой основой для понимания того, как формируются умения самоорганизации младших школьников в японской образовательной системе [2].

Анализ нормативных актов министерства образования, культуры, спорта, науки и технологий Японии [11] показывает, что вопрос воспитания физически развитого и здорового гражданина является одной из приоритетных целей правительства. Для этого расширяется сотрудничество школ со спортивными секциями и клубами, количество которых растет ежегодно.

Цель статьи: на основе теоретического анализа нормативных документов и научных публикаций отечественных и зарубежных исследователей по проблеме, выявить современные эффективные методы и средства формирования умений самоорганизации младших школьников в системе физического воспитания Японии.

Задачи исследования:

- 1) кратко назвать личностные детерминанты младшего школьного возраста, являющиеся основанием для формирования умений самоорганизации;
- 2) раскрыть сущность умений самоорганизации детей в возрасте 7-11 лет;
- 3) выявить основные методы и средства, способствующие формированию умений самоорганизации младших школьников на занятиях физической культурой и спортивных тренировках в системе физического воспитания Японии.

Методы научного исследования: теоретический анализ нормативных документов и работ исследователей по проблеме.

Основные результаты проведенного исследования

В данной статье будут представлены некоторые результаты теоретического исследования особенностей физической подготовки младших школьников в образовательной системе Японии, в частности, методов и средств формирования умений самоорганизации детей.

Как отмечает Д.К. Чекалев [9], школьное образование предусматривает занятие спортом 3 часа в неделю, занятия в секциях доводит это время до 10 часов (в японской школе преподаются 8–10 видов спорта). С начальной школы [8] дети активно вовлекаются в национальные виды спорта (дзюдо, кендо, карате, джиу-джитсу), и другие виды спорта (бейсбол, футбол, гольф, волейбол и др.). "Букацу" (bukatsu) – школьные клубы – кроме организации спортивных занятий решают задачу ознакомления детей с социальной иерархией и церемониями, которые раскрывают специфику структуры общества, особенностей командной работы, сущность субординации и уважения к старшим (senpai-kohai система), что способствует формированию умений самоконтроля и выдержки. Одной из задач проведения занятий по физической культуре и спортивных тренировок особенно по национальным видам спорта является обучение ритуалам и этикету. Поклоны, выражающие уважение к тренеру, партнерам по команде несут глубокий воспитательный смысл, формируют чувство благодарности, скромности, почтительности к старшим и членам команды, что закладывает фундамент для развития важных нравственных качеств и поведения, в основе которого лежат умения самоорганизации и саморегуляции как

способности осознанно управлять своими эмоциями, мыслями физиологическими состояниями для достижения целей и сохранения внутреннего баланса.

Как отмечается в монографии «Физическая культура и спорт в Японии: особенности и тенденции развития», система школьных спортивных клубов (букацу) является одной из ключевых составляющих японской модели физического воспитания, поскольку именно в рамках клубной деятельности формируются не только спортивные навыки, но и социально значимые качества личности, включая дисциплинированность, ответственность и навыки самоорганизации [2]. Авторы подчеркивают, что вовлеченность учащихся начальной школы во внешкольную спортивную деятельность, поддерживаемую на государственном уровне, способствует постепенному переходу от внешнего контроля со стороны учителя к внутренней саморегуляции и осознанному отношению к своему физическому развитию.

В.Н. Кремнева, Е.М. Солодовник [3] пишут, что программа начальной школы включает общую физическую подготовку, гимнастику, легкую атлетику, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. Исследователи также отмечают, что с начальной школы, в которой дети учатся в течение 6 лет, у школьников на занятиях по физической культуре и спорта воспитывается "дух конкуренции" бка[6]. В частности, начиная с детского сада дети систематически участвуют в соревнованиях и спортивных встречах – "ундокай" – долгие показательные выступления в течение 5–6 часов, где проходят состязания в разных видах спорта, подвижных играх, конкурсах. С другой стороны, важным для японской системы тренировок и упражнений по физической культуре является акцентирование внимание не только на результате, но и на процессе. Для этого вводятся требования многократного повторения и оттачивания движений, ментальной и мышечной концентрации на их выполнении, соблюдение строгой дисциплины, что несомненно способствует развитию умений саморегуляции, самоконтроля самокоррекции.

Монография под редакцией Т.В. Долматовой также подтверждает, что японская система физического воспитания в начальной школе ориентирована на поэтапное формирование у детей навыков самостоятельной двигательной активности [2]. Авторы приводят данные, согласно которым японские школьники 6–12 лет в среднем выполняют более 10000 шагов в день, что значительно превышает показатели многих развитых стран. Такой уровень двигательной активности достигается не за счет принуждения, а благодаря созданию воспитывающей среды, в которой занятия физическими упражнениями становятся естественной частью повседневной жизни и способствуют выработке привычки к самоорганизации.

Okamoto T., Okazaki K. [14] отмечают, что образовательная среда в японской начальной школе Японии играет ключевую роль в формировании личности ребенка, в этот период усваиваются модели поведения, основанные на уважении к старшим и соблюдении иерархии. Помимо академического обучения, большое внимание уделяется воспитанию таких качеств, как ответственность, самостоятельность и дисциплина. Важное место занимает развитие навыков общения и сотрудничества, что активно поддерживается через групповые задания и совместную деятельность. Ежедневные ритуалы, такие как уборка класса силами самих учеников, совместные обеды и участие в школьных мероприятиях, не только способствуют развитию трудолюбия, но и укрепляют чувство общности. Учителя выступают как наставники, которые активно следят за эмоциональным состоянием учеников и помогают им справляться с трудностями.

Todaka E., Doering A. [20] подчеркивают важность традиционных принципов коллективизма и конкурентности в воспитании целеустремленности юных спортсменов.

Yoshioka E., Miyamoto K. [19] отмечают, что в Японии, с ее глубоко укоренившейся культурой дисциплины и ответственности, уделяется большое внимание развитию умений самоорганизации. Система образования и воспитания строится таким образом, чтобы с ранних лет прививать детям умение ставить цели, планировать свое время, контролировать и оценивать выполнение задач и самостоятельно находить решения.

Система образования в Японии последовательно формирует у младших школьников многоуровневую систему самоорганизации, начиная с самых базовых навыков и постепенно подводя к более сложным формам самостоятельности. Этот процесс базируется на глубоком понимании возрастных особенностей детей и стремлении воспитать ответственных, дисциплинированных и в то же время инициативных членов общества.

На начальном этапе, обычно в первом классе, акцент делается на освоении школьного режима и следование четким инструкциям. Дети учатся следовать расписанию уроков, понимать правила поведения в классе и школе, аккуратно складывать свои вещи. Домашние задания на этом этапе часто носят репродуктивный характер, требуя внимательного выполнения по образцу, что формирует основу для будущей самостоятельности. Основная поддержка исходит от учителя, который создает четкую структуру дня и пошагово объясняет, что и как нужно делать. Традиционно важна и значима роль учителя как образца для подражания, наставник является примером здорового образа жизни и самодисциплины. К третьему-четвертому классам у детей формируются более развитые навыки самоорганизации. Они начинают осваивать

элементарное планирование своего времени, например, распределение домашних заданий в течение недели. Дети учатся ставить небольшие, достижимые цели и контролировать их выполнение, оценивая, насколько успешно они справились с задачей. Включение в групповые проекты на этом этапе способствует развитию навыков распределения ролей и координации действий, что является важным шагом к самоорганизации в коллективе.

Schmitt C.F., Immordino-Yang, M.H., Corballis, M.C. [15] пишут, что к концу начальной школы многие японские ученики достигают продвинутого уровня самоорганизации. Они способны самостоятельно планировать свой учебный день, ставить долгосрочные цели, эффективно управлять своим временем и находить решения возникающих проблем. На этом этапе большое значение приобретает саморефлексия, дети учатся анализировать свои успехи и неудачи, делать выводы и корректировать свое поведение. Инициативность в выборе дополнительных занятий, участие в школьном самоуправлении и самостоятельный поиск информации свидетельствуют о высоком уровне сформированности умений самоорганизации.

В статье Ogoh H., Ohnaka K. [13] подчеркивается неразрывная связь между уровнем физической активности и когнитивно-поведенческими аспектами развития детей. Регулярные занятия спортом, участие в командных играх и тренировочный процесс в целом способствуют развитию таких качеств, как дисциплина, ответственность, умение ставить цели и достигать их, а также эффективно взаимодействовать в коллективе. Эти навыки, часто называемые "навыками 21 века", становятся фундаментом для успешной адаптации в современном обществе.

Miyachi M., Naka T., Oka K., Tanaka T. [12] подчеркивают, что спортивные клубы и школьные секции в Японии представляют собой не просто места для физических тренировок, но и центры формирования жизненных ценностей. Развитию умений самоорганизации способствуют такие средства как строгий распорядок дня, требования соблюдать правила поведения, работать в команде, проявлять упорство в достижении результатов. Отмечается, что дети, вовлеченные в спортивную деятельность, демонстрируют большую самостоятельность в учебе и повседневной жизни, лучше справляются со стрессом и имеют более высокий уровень мотивации. Особое значение придается созданию коллективной среды, где каждый ребенок, независимо от уровня своих спортивных достижений, чувствует себя вовлеченным и способным вносить вклад в общий успех.

Yamamoto H., Sasaki K., Tanaka R. [18] отмечают, что в спортивных школах Японии уделяют особое внима-

ние формированию умений самоорганизации у юных спортсменов, рассматривая их как ключевой фактор успешного развития. Тренеры акцентируют внимание на развитии ответственности, инициативности, самодисциплины и внутренней мотивации, уделяя особое внимание коллективной работе, эмоциональной устойчивости и ответственности за здоровье.

Suzuki T., Takahashi R. [19] называют методы и средства, применяемые японскими тренерами для формирования умений самоорганизации (умений самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля и эмоциональной устойчивости) младших школьников: утренние собрания, на которых в начале каждой тренировки обсуждаются ее цели, задачи каждого спортсмена и способы их достижения; ведение индивидуальных дневников, в которых записываются свои цели, планы, результаты тренировок и анализ своих ошибок; коллективные задания, которые тренеры часто дают воспитанникам, для вовлечения в командное взаимодействие, требующее оказания взаимопомощи; медитация, дыхательные техники и упражнения на концентрацию внимания; поощрение инициативы, когда тренеры мотивируют спортсменов самостоятельно ставить цель, предлагать свои идеи и брать на себя ответственность за их реализацию; партнерское наставничество, когда старшие ученики помогают младшим осваивать технику, планировать тренировки и решать возникающие проблемы.

Данные методы, описанные в японских исследованиях, находят свое концептуальное обоснование на уровне государственной политики. В монографии "Физическая культура и спорт в Японии" подчеркивается, что японская модель управления спортом исходит из принципа единства физического и духовного развития, что законодательно закреплено в основополагающих документах (в частности, в Sport Promotion Act) [2]. Это означает, что формирование умений самоорганизации (самоконтроля, самоанализа, целеполагания) на занятиях физической культурой и спортом является не сопутствующим, а целенаправленно планируемым результатом образовательного процесса.

Несмотря на культурные и исторические различия, подходы к организации детского спорта в России и Японии имеют ряд схожих черт, что подтверждается исследованием И.В. Семеновой [6]. В обеих странах признается важность физического воспитания для всестороннего развития личности. Принципы построения тренировочного процесса ориентированы на учет возрастных особенностей, на применение игровых и развивающих методов и средств, направленных на стимулирование самостоятельности и инициативы, на постепенное увеличение нагрузок и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Теоретический анализ работ по проблеме показывает, что японская система физического воспитания детей в возрасте 6-12 лет включает как занятия физической культурой в школе, так и активное включение в занятия спортом по разным видам спорта, в том числе национальным, на многочисленных секциях внутри школы, в спортивных школах и клубах, на традиционных соревнованиях, спортивных встречах "ундокай", уделяя внимание всестороннему развитию личности, предлагает как классические, принятые в международном спортивном сообществе, так уникальные, методы и средства (ритуалы, церемонии, медитации, дыхательные техники и упражнения, национальные традиции соблюдения со-

циальной иерархии, уважения к старшим и командной работы и др.), не только для формирования спортивных умений, умений ведения здорового образа жизни, но и развития социально-психологических качеств, в том числе ключевых, основанных на умениях саморегуляции и самоорганизации (самонаблюдение, самоанализ, самооценка, целеполагание, планирование, самоконтроль, самоотчет, самокоррекция, самоуправление и др.) из которых являются трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, ответственность, настойчивость, терпеливость, коллективизм, командный дух, уважительность в отношении к старшим.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березина Л.А., Быстрова О.Л. Развитие познавательных способностей младших школьников в спортивно-оздоровительной деятельности // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т.6. – № 4. – DOI:1-51871,2588-0500-2022-06-04-457.
2. Долматова Т.В., Зубкова А.В., Акиншев Е.С. и др. Физическая культура и спорт в Японии: особенности и тенденции развития: коллективная монография / под общ. ред. Т.В. Долматовой; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – Москва: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2024. – 358 с. – ISBN 978-5-94634-087-8.
3. Кремнева В.Н., Солодовник Е.В. Сравнение систем образования в области физической культуры в школах России и Японии // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2019. – vol.8-1. – DOI:10.24411/2500–1000-2019-11464
4. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Гаськов А.В. Методология и теория преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 116–120 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-i-teoriya-prepodavaniya-obrazovatel'nogo-komponenta-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoy-shkole>.
5. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
6. Семенова И.В. Сравнительный анализ подходов к организации детского спорта в России и Японии // Современные проблемы физической культуры и спорта: международный опыт и российские реалии: материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Казань, 2021. — С. 87–94.
7. Талызов С.Н. Японская модель управления физической культурой и спортом / С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 104–106. – URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/393>
8. Устинова А.В. Составление индивидуальной программы по физкультуре для ребенка в Японии / А.В. Устинова. – Текст электронный // Особенности уроков физической культуры в школах Китайской Народной Республики, Республики Корея и Японии. – URL: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2019/5c2b7afda5c26.pdf>.
9. Чекалев Д.К. Физическая культура в системе образования Японии // Актуальные исследования. – 2024. – №21 (203). – Ч. III. – С. 69–71. – URL: <https://apni.ru/article/9435-fizicheskaya-kultura-v-sisteme-obrazovaniya-yaponii>.
10. Diamond A. Executive functions / A. Diamond // Annual Review of Psychology. — 2013. — Vol. 64. — P. 135–168. — DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143713.
11. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. – URL: <http://www.mext.go.jp/en>.
12. Miyachi M., Naka T., Oka K., Tanaka T. Physical education, and physical activity in Japanese elementary school children // Journal of School Health. - 2000. - Vol. 70, № 6. - P. 242–244. - DOI: 10.1111/j.1746-1561.2000.tb06471.x.
13. Ogoh H., Ohnaka K. Benefits of physical activity for mental health in children and adolescents // Journal of Physical Therapy Science. - 2014. - Vol. 26, № 5. - P. 805–807. - DOI: 10.1589/jpts.26.805.
14. Okamoto T., Okazaki K. The relationship between daily physical activity and scholastic performance in Japanese elementary school children // Journal of School Health. - 2017. - Vol. 87, № 10. - P. 756–764. - DOI: 10.1111/josh.12548.
15. Schmitt C.F., Immordino-Yang M.H., Corballis M.C. The development of self-organization: The role of embodied cognition and intrinsic motivation // Mind, Brain, and Education. - 2018. - Vol. 12, № 2. - P. 57–70. - DOI: 10.1111/mbe.12160.
16. Suzuki T., Takahashi R. Self-organization skills development in Japanese elementary school sports / Пер. с яп. А. Николаева // International Journal of Physical Education and Sports. – 2019. – Vol. 8, № 3. – С. 129–142.
17. Tanaka T., Nakamura K. Trends in physical fitness and physical activity among Japanese children and adolescents // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. - 2007. - Vol. 4. - Art. № 41. - DOI: 10.1186/1479-5868-4-41.
18. Yamamoto H., Sasaki K., Tanaka R. Physical education in Japanese schools: traditions and modernity: monograph. – Tokyo: Sport nauk, 2017. – 254 p.
19. Yoshioka E., Miyamoto K. The association of physical activity and sedentary behavior with academic achievement in Japanese children: A cross-sectional study // BMC Public Health. - 2015. - Vol. 15. - Art. № 1023. - DOI: 10.1186/s12889-015-2365-9.
20. Todaka E., Doering A. Lifestyle Sports and Public Education in Japan: New Collectivism, Contest(ed) Benefits, and Community Revitalization in Aoshima's Surfing

Bukatsu // Educ. Sci. –2023. –13(11). – 1111. –doi.org/10.3390/educsci13111111.

© Байкова Лариса Анатольевна (larisa.baykova@gmail.com), Нелин Михаил Михайлович (mishanelin@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»