

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

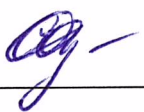
КУРСОВАЯ РАБОТА

Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в
системе дополнительного образования у детей младшего
школьного возраста

БПО-22-ФК1- № 189099. 263-а. 23. 000. КР

Студент

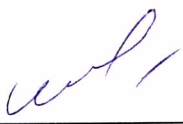
гр. БПО-22-ФК1



Д.А.Стеблева

Руководитель

к.пед.н., доцент



Е.А. Мунирова

Владивосток 2025

Директор института физической
культуры и спорта ВВГУ

О.А. Барабаш

от студента группы БПО-22-ФК1

Стеблевой Дарьи Алексеевны

Ф.И.О. полностью

89147931300, stb.dasha.dom1@mail.ru

Контактная информация студента:

тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

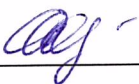
Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе
дополнительного образования у детей младшего школьного возраста

Назначить научным руководителем

К.пед.н., доцент, Мунирова Екатерина Андреевна

(Ф.И.О. руководителя, должность)

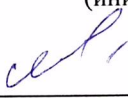
Подпись студента



/ Д.А.Стеблева

(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя



/ Е.А. Мунирова

(инициалы, фамилия)

Дата «30» мая 2025 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК1

Ф.И.О. студента Стеблева Д.А.

Тема курсовой работы

Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Проанализировать литературные источники
2. Разработать эмпирическое исследование
3. Провести педагогический эксперимент

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

Громова, Т. А., Коваленко, Л. С.// Психологические аспекты выбора вида спорта у детей: влияние темперамента, Екатеринбург: Издательство "Урал", 2021.

Срок представления работы 30 мая 2025 г.

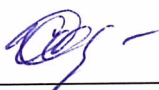
Дата выдачи задания 10 марта 2025 г.

Студент Стеблева Д.А.

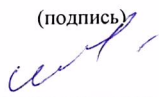
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Мунирова Е.А.

(Ф.И.О.)



(подпись)



(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

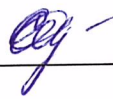
Студента Стеблевой Дарьи Алексеевны
группы БПО-22-ФК1

Тема Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	15.02 - 20.02 2025	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	25.02 - 05.03 2025	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	10.03.2025	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	21.03.2025	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	05.04.2025	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	24.04.2025	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	02.05.2025	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	18.05.2025	выполнено
9	Защита Курсовой работы	30.05.2025	выполнено

Студент Стеблева Д.А.

(Ф.И.О.)


(подпись)

30 мая 2025г.

Руководитель ВКР Мунирова Е.А.

(Ф.И.О.)


(подпись)

30 мая 2025г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-22-ФК1 Стеблевой Дарьи Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как выбор подходящего вида спорта, с учетом темперамента, является одним из ключевых факторов физического и психологического развития ребенка.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

1 Провести анализ литературных источников по вопросу влияние темперамента на выбор вида спорта;

2 Изучить учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования;

3 Изучить психофизические особенности детей младшего школьного возраста.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования.

Достоинствами работы является структурированность работы, содержательная глубина, понятийная однозначность, корректная интерпретация результатов.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста КР составляет 78%

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель к.пед.н., доцент кафедры СПД  / Мунирова Е.А./



Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Курсовая Стеблева.docx

Автор: Стеблева

Заглавие: КР

Год публикации: 2025

Комментарий: Не указан

Проверяющий: Мунирова

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации

Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 78%

Оригинальные фрагменты: 78,35%

Обнаруженные заимствования: 21,65%

78%

22%

Дата: 30.05.2025

Подпись:

Содержание

Введение.....	3
1 Теоретические основы исследования влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.....	5
1.1 Понятие темперамента, свойства, типы и характеристики.....	5
1.2 Учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования.....	10
1.3 Психофизические особенности детей младшего школьного возраста.....	14
Выводы.....	19
Список использованных источников.....	20

Введение

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и поддержании хорошего состояния здоровья. Выбор подходящего вида спорта может повлиять на физическое и психологическое развитие ребенка. Темперамент – это устойчивая характеристика личности, которая определяет особенности поведения и предпочтений человека. Изучение связи между темпераментом и выбором вида спорта может помочь родителям и педагогам понять, какой вид спорта будет наиболее подходящим для ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Проблема исследования: влияние темперамента обучающихся на выбор определенного вида спорта в рамках системы дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс выбора вида спорта обучающихся в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние типов темперамента детей младшего школьного возраста на их предпочтения и выбор видов спорта в системе дополнительного образования.

Цели исследования: теоретическое обоснование особенностей влияния темперамента обучающихся на выбор определенного вида спорта в рамках системы дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: тип темперамента значительно влияет на выбор определенного вида спорта в рамках системы дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

- 1 Провести анализ литературных источников по вопросу влияние темперамента на выбор вида спорта;
- 2 Изучить учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования;
- 3 Изучить психофизические особенности детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) разработка анкетирования по проблеме;
- 3) изучение статистических данных о записях на спортивные секции;

- 4) проведение педагогического эксперимента с целью проверки гипотезы.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов для разработки эффективных методик обучения и тренировок в системе дополнительного образования, учитывающих индивидуальные особенности темперамента обучающихся.

Организация исследования.

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; проходил сбор материала о состоянии проблемы влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) будет разработано эмпирическое исследование для детей младшего школьного возраста с целью обоснования влияния темперамента на выбор вида спорта.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) на основании полученных данных нами будет проведён педагогический эксперимент и разработаны методические рекомендации для педагогов и тренеров, направленные на учет темперамента обучающихся при формировании групп и выборе видов спорта.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация материалов исследования осуществлялась на XXVII международной научно-практической конференции-конкурса студентов, аспирантов и молодых учёных «Интеллектуальный потенциал вузов - на развитие Дальневосточного региона России и стран Азиатско-Тихоокеанского региона»

Структура и объём работы. Работа включает в себя введение, 1 главу три параграфа по данной главе, заключение, список использованных источников.

1 Теоретические основы исследования влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста

1.1 Понятие темперамента, свойства, типы и характеристики

Как известно, в природе нет двух абсолютно одинаковых человеческих личностей — каждая личность уникальна. Тем не менее, человек не появляется на свет уже сформировавшейся личностью; этот процесс происходит постепенно. Но до того, как человек станет личностью, у него проявляются индивидуальные особенности психики. Эти особенности весьма стабильны и устойчивы, образуя своеобразную психическую основу, на которой впоследствии формируются уникальные свойства личности данного человека. Это означает, что при воспитании и обучении ребенка необходимо учитывать его врожденные качества, которые могут значительно различаться. Некоторые дети могут быть быстрыми, энергичными и шумными, в то время как другие — медлительными, спокойными и уравновешенными. Эти различия касаются не содержания личности, а ее внешних проявлений. Эта характеристика и определяет понятие «темперамент» [1].

Темперамент представляет собой совокупность типологических особенностей личности, которые проявляются в динамике психологических процессов: в скорости и силе реакций, а также в эмоциональном фоне жизнедеятельности. Он отражает врожденные характеристики нервной системы человека. Таким образом, свойства темперамента являются индивидуальными и врожденными характеристиками, определяющими динамическую сторону психической активности.

Это означает, что темперамент влияет на характер протекания психических процессов, включая:

1. Скорость возникновения и устойчивость психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, продолжительность концентрации внимания);
2. Ритм и темп психической активности;
3. Интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
4. Направленность психической деятельности на определенные объекты (например, стремление к новым знакомствам или обращенность к собственным мыслям и идеям).

Динамика психической активности также зависит от мотивов и текущего психического состояния. Каждый человек, независимо от особенностей своего темперамента, работает более энергично и быстро при наличии интереса, чем в его отсутствие. Позитивные события могут повысить душевные и физические силы, тогда как несчастья приводят к их снижению.

Свойства темперамента проявляются схожим образом в различных видах деятельности и при разных целях. Например, если студент испытывает волнение перед экзаменом,

беспокойство во время педагогической практики или тревогу перед спортивными соревнованиями, это свидетельствует о высокой тревожности как черте его темперамента. Свойства темперамента являются наиболее устойчивыми и постоянными по сравнению с другими психологическими особенностями. Различные характеристики темперамента взаимосвязаны, образуя определенную структуру, которая определяет тип темперамента.

К свойствам темперамента относятся отличительные индивидуальные признаки, влияющие на динамические аспекты всех видов деятельности. Они характеризуют особенности протекания психических процессов, имеют устойчивый характер и проявляются вскоре после рождения (после того как центральная нервная система приобретает специфически человеческие формы). Считается, что свойства темперамента в значительной степени определяются особенностями нервной системы человека [2].

Советский психофизиолог В.М. Русалов, основываясь на новой концепции свойств нервной системы, предложил современное понимание темперамента. В соответствии с теорией функциональной системы П.К. Анохина, которая включает четыре блока, отвечающих за хранение, переработку и циркуляцию информации (блок афферентного синтеза, программирования, исполнения и обратной связи), Русалов выделил четыре свойства темперамента. Эти свойства связаны с широтой или узостью афферентного синтеза (степень взаимодействия организма со средой), легкостью переключения между программами поведения, скоростью выполнения текущей программы и чувствительностью к несоответствию между реальным результатом действия и его акцептором.

Таким образом, традиционная психофизиологическая оценка темперамента расширяется с двух параметров — активности и чувствительности — до четырех компонентов: эргичности (выносливости), пластичности, скорости и эмоциональности (чувствительности). Русалов подчеркивает, что все эти компоненты темперамента имеют биологическую и генетическую основу. Темперамент зависит от свойств нервной системы, которые рассматриваются как ключевые характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга и всей нервной системы в целом [3].

Темперамент можно рассматривать как психобиологическую категорию, поскольку его характеристики не являются полностью врожденными или исключительно зависимыми от внешней среды. Как отмечает автор, темперамент представляет собой «системное обобщение» изначально заданных генетически индивидуально-биологических свойств человека, которые, взаимодействуя с различными видами деятельности, постепенно преобразуются и формируют качественно новую устойчивую систему инвариантных свойств, независимую от содержания самой деятельности.

В соответствии с двумя основными видами человеческой активности — предметной деятельностью и общением — каждое из свойств темперамента следует рассматривать отдельно, поскольку они проявляются по-разному в этих контекстах. Важно отметить, что связь темперамента с нервной системой не заключается лишь в свойствах нервной системы или их комбинациях, а в типичных особенностях протекания психических процессов и поведения, которые эти свойства вызывают.

Если рассмотреть свойства темперамента в контексте познавательных процессов, предметной деятельности и общения, можно выделить такие характеристики, как активность, продуктивность, возбудимость, заторможенность и переключаемость. Активная сторона восприятия, внимания, воображения, памяти и мышления отражает способность человека сосредотачивать свои умственные ресурсы на определенных объектах или их аспектах. Темп проявляется в скорости работы этих психических процессов: один человек может быстрее запоминать, анализировать и решать задачи, чем другой.

Продуктивность познавательных процессов оценивается по результатам, достигнутым за определенный период времени. Высокая продуктивность означает, что за одинаковый промежуток времени удастся больше увидеть, услышать, запомнить или решить. Важно не путать продуктивность с работоспособностью: человек с высокими показателями продуктивности не обязательно обладает способностью поддерживать высокий темп работы в течение длительного времени.

Возбудимость, заторможенность и переключаемость описывают скорость возникновения, прекращения или переключения познавательных процессов на разные объекты и перехода от одного действия к другому. Например, некоторым людям требуется больше времени для того, чтобы начать умственную работу или переключиться с одной темы на другую. При этом следует учитывать, что указанные различия не определяют способности людей [4].

В контексте предметной деятельности активность характеризуется силой и амплитудой движений, связанных с ней. У человека с высокой активностью эти движения, как правило, более широкие и выразительные, чем у менее активного.

Темп работы в предметной деятельности определяется количеством операций и движений, выполняемых за определенный промежуток времени. Один человек может предпочитать работать быстро, а другой — медленно. Продуктивность действий, связанных с движениями, зависит от уровня активности и темпа работы, если не предъявляются дополнительные требования к действиям.

В общении аналогичные свойства темперамента проявляются в вербальном и невербальном взаимодействии между людьми. У людей с высокой активностью речь, мимика

и жесты более выразительны по сравнению с менее активными. Обычно такие индивиды обладают более громким голосом, а темп их речи и эмоциональных движений достаточно высок.

Стиль общения у людей с высокой и низкой возбудимостью также заметно отличается. Первые быстрее реагируют, легче устанавливают контакт и лучше адаптируются в общении, чем вторые. Однако они могут испытывать трудности с переключением между темами или собеседниками. «Продуктивность» их общения — способность передавать и воспринимать информацию за единицу времени — обычно выше, чем у менее активных людей с низким темпом. [5].

Согласно И.П. Павлову, темпераменты представляют собой "основные черты" индивидуальных особенностей личности. Их обычно делят на четыре типа: сангвинический, флегматичный, холерический и меланхолический.

Сангвиник быстро устанавливает контакты с людьми, обладает жизнерадостным характером и легко переключается между различными видами деятельности, однако не переносит однообразной работы. Он способен контролировать свои эмоции, быстро адаптируется к новым условиям и активно взаимодействует с окружающими. Его речь отличается громкостью, быстротой и четкостью, сопровождается выразительной мимикой и жестами. Тем не менее, сангвиник может проявлять некоторую двойственность: при быстром изменении раздражителей и поддержании интереса он становится активным и энергичным. Однако, если воздействия становятся длительными и однообразными, его интерес угасает, что приводит к безразличию и вялости.

Чувства сангвиника, такие как радость, горе или привязанность, возникают быстро, но их проявления часто неустойчивы и недолговечны. Настроение сангвиника меняется стремительно, но в большинстве случаев у него преобладает позитивный настрой.

Флегматичный темперамент характеризуется медлительностью, спокойствием и уравновешенностью. Флегматик проявляет основательность и продуманность в своей деятельности, часто доводя начатое до конца. Психические процессы у него протекают медленно, а чувства выражаются слабо и невыразительно из-за уравновешенности и малой подвижности нервных процессов. В общении с людьми флегматик сохраняет спокойствие и умеренную общительность, его настроение устойчиво. Его трудно вывести из себя или эмоционально задеть. У человека с флегматичным темпераментом можно развить выдержку и хладнокровие, однако важно также стимулировать его активность и подвижность, чтобы избежать проявления безразличия к деятельности и окружающему миру. В некоторых случаях у флегматика может возникнуть апатия к труду, жизни или даже к самому себе.

Люди с холерическим темпераментом отличаются высокой подвижностью, энергичностью и эмоциональной нестабильностью. У них психические процессы протекают быстро и интенсивно, что проявляется в их несдержанности, порывистости и раздражительности. Это приводит к яркой мимике, стремительной речи и резким жестам. Чувства холериков обычно сильные и быстро возникают, но их настроение может резко меняться. Неуравновешенность этого типа темперамента также отражается на их деятельности: они с энтузиазмом берутся за дела, проявляя порывистость и скорость, но могут быстро истощить свои нервные ресурсы, что приводит к снижению активности и ухудшению настроения. В общении с окружающими холерики часто бывают резкими и раздражительными, что мешает им объективно оценивать действия других и может приводить к конфликтам в коллективе. Их прямолинейность и вспыльчивость иногда делают взаимодействие с ними трудным.

Меланхолики, напротив, отличаются медленным протеканием психических процессов и затрудненной реакцией на сильные раздражители. Длительное напряжение может привести к замедлению их деятельности или даже к ее прекращению. В работе они часто проявляют пассивность и малую заинтересованность, так как высокая заинтересованность требует значительного нервного напряжения. Эмоции у меланхоликов возникают медленно, но отличаются глубиной и силой; они легко уязвимы и тяжело переносят обиды, хотя внешне это может не проявляться. Люди с меланхолическим темпераментом склонны к замкнутости и избегают общения с незнакомыми людьми, часто испытывают неловкость в новых ситуациях. Однако в привычной и спокойной обстановке они могут работать продуктивно. У меланхоликов можно развивать их глубину чувств и повышенную восприимчивость к внешним воздействиям [6].

Психологи пришли к выводу, что слабая нервная система не является негативным качеством. Сильная нервная система лучше справляется с определенными жизненными задачами, в то время как слабая — с другими. Слабая нервная система характеризуется высокой чувствительностью, что является ее заметным преимуществом. Понимание темперамента и особенностей врожденной организации нервной системы, влияющих на психическую деятельность человека, крайне важно для учителя в процессе обучения и воспитания [7].

1.2 Учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования

Различия между детьми можно объяснить с помощью такой важной характеристики, как тип темперамента. Свойства темперамента оказывают влияние на учебно-воспитательный процесс каждого человека.

Формирование темперамента у детей представляет собой сложный процесс, который зависит как от генетических факторов, так и от окружающей среды, а также от самопознания. Понимание этого процесса крайне важно для создания условий, способствующих гармоничному развитию личности ребенка. Учитывая индивидуальные особенности темперамента, родители, педагоги и другие специалисты могут разработать более эффективные подходы к обучению и развитию детей. Существует несколько типов темперамента, каждый из которых имеет свои уникальные характеристики и требует особого внимания в процессе занятий спортом [8].

Рассмотрим вид спорта для ребенка на основании типа темперамента.

Холерики — наиболее активные дети. Им свойственна импульсивность, возбудимость, чувствительность, обидчивость. «Загореться» и через несколько дней «остыть» — типичное поведение холерика. Это люди настроения.

Дети-холерики будут с огромным удовольствием посещать секцию по футболу или хоккею, баскетболу или волейболу. Командная игра, «чувство партнера» по команде, ответственность за остальных ребят, спортивный азарт и даже злость — все это присуще таким детям.

Но следует помнить и о том, что спортивные занятия ребенка-холерика должны находиться под строгим контролем со стороны взрослых. Так, первый конфликт в команде, что всегда случается в спортивных коллективах; первая отрицательная реплика из уст тренера; первая серьезная неудача могут вывести холерика из состояния равновесия, в след за чем могут последовать прогулы, нежелание идти на тренировки, просьбы сменить вид деятельности.

Для холериков чрезвычайно важна поддержка и заинтересованность со стороны родителей. Отвести и встретить с тренировки, посещать матчи, интересоваться тем, как прошло занятие ребенка — все это должен делать родитель, и быть готовым делать это не только в первое время, но и на протяжении всей спортивной «карьеры» ребенка. Это тяжелый труд, и родителям необходимо быть к этому готовыми.

Виды спорта для холериков: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей с мячом и так далее.

Сангвиники — универсальный тип темперамента, которому подходит практически любой вид спорта. Спокойствие и доброжелательность совмещено с удивительной быстротой реакций (в первую очередь умственных). Вместе с тем, сангвиники в спорте — весьма своеобразный «вид». Среди великих чемпионов сангвиников очень много, в то время как среди «обычных» спортсменов их не больше, чем остальных типов темпераментов.

Благодаря природной целеустремленности, склонности к демонстрации своего «Я» в первую очередь самим себе, в желании доказать что-либо себе и другим, сангвиники великолепно ориентируются в тех видах спорта, в которых именно от них самих, от их характера и воли зависит исход противостояния с соперником или природой. Сангвиники великолепно чувствуют себя в видах спорта, связанных с азартом и преодолением внутренних и внешних препятствий.

Единственное, чего иногда не хватает сангвиникам — терпения. В этой связи именно для сангвиников огромную роль играет тренер. Только грамотный, профессиональный тренер-психолог сможет развить в сангвинике те качества, которые, в силу темпераментной предрасположенности, у него ослаблены.

Спорт для ребенка-флегматика.

Флегматики — как правило, флегматиков описывают в виде типичных «шахматистов» — медлительные, очень спокойные, неповоротливые. Но посмотрите, кто этот парень, с красными от мороза щеками, с уставленным на лыжную взглядом, с ритмично вылетающими клубами пара из рта, который оставил далеко позади всех своих соперников и заканчивает лыжную гонку на первом месте? Это тоже он — флегматик.

Как уже говорилось выше, темперамент — не предрасположенность. Медлительность и спокойствие не должны усаживать ребенка за шашки. Это лишь базисные свойства флегматичного поведения, в то время как, пожалуй, ни один другой тип темперамента не сможет с таким напором, так яростно, без усталости и методично бежать на длинные дистанции, стремиться к установке рекорда в поднятии штанги, участвовать в велосипедном многокилометровом заезде.

Для флегматиков очень важно именно психологическое воспитание. Так, если флегматик попадет к тренеру, девиз которого «Не думай — просто делай», ничего хорошего из такого сотрудничества не выйдет. Флегматику интересно понимать, что и для чего он делает и «как это работает».

Виды спорта для флегматиков: легкая атлетика, тяжелая атлетика, велосипедный спорт, лыжи, гольф, шахматы, шашки.

Меланхолики — кажется, уже сам термин «меланхолия» дает понимание того, какой спорт больше всего подходит таким детям. Меланхолики — это точный расчет, готовность, спокойствие и уравновешенность. Это в некотором роде «состояние души».

Безусловно, все названные компоненты тяжело сопоставить со спортом, особенно, учитывая то, как поздно меланхолики «отрываются» от матери, с каким трудом они начинают даже интересоваться активными видами спорта, как тяжело их расшевелить на что-то действительно задорное и простое.

Но все же такие дети могут найти применение своей меланхолии в будущем, начиная с 11–12-летнего возраста — это прекрасные стрелки (пулевая стрельба), лучники (стрельба из лука), мореплаватели (одиночные каяки), и так далее. Возвращаясь же к возрасту 5–8 лет следует обратить внимание на общее физическое развитие меланхолика, не определяя его в какой-либо конкретный вид спорта.

Меланхолику очень сильно поможет гимнастика (например, лечебная, которая, несмотря на название, применяется с целью общего развития), обыкновенная физкультура. В общем, все то, что даст ребенку базис, который он сможет применить в каком-либо виде спорта в будущем.

Виды спорта для меланхоликов: физкультура, гимнастика, общее физическое развитие[9].

Советы по использованию характеристик темперамента ребенка.

Холерический темперамент.

В индивидуальной работе с ребенком, обладающим холерическим темпераментом, взрослому важно осознавать, что у него преобладает процесс возбуждения над торможением. Такие дети отличаются чрезмерной подвижностью, эмоциональностью и порывистостью, поэтому требуют бережного и спокойного подхода. Основная задача воспитателя заключается в том, чтобы помочь ребенку научиться контролировать свои эмоции и действия, а также управлять проявлениями своего темперамента. При использовании поощрений или наказаний следует помнить о непредсказуемости реакции ребенка. Когда даются поручения, важно следить за тем, чтобы они были спокойными и не вызывали у ребенка бурных эмоций, так как любое задание может спровоцировать сильный эмоциональный отклик. У младших школьников с ярко выраженным холерическим темпераментом можно развить такие важные для жизни в обществе качества, как социальная активность, инициативность, увлеченность полезными делами, товарищеская взаимопомощь и коллективизм.

Сангвинический темперамент.

И.П. Павлов считал сангвинический темперамент идеальным. Дети с ярко выраженным сангвиническим типом темперамента обладают высокой работоспособностью, что позволяет воспитателю активно полагаться на них в коллективной деятельности. Обычно такие дети ответственны и охотно принимаются за выполнение поручений, делая это с энтузиазмом и без излишней саморекламы. Однако важно помнить, что чрезмерная похвала может привести к нежелательным последствиям: вместо ожидаемых жизнерадостности, отзывчивости, трудолюбия и чуткости, ребенок может проявить легкомысленность, нестабильность в интересах и привязанностях, а также чрезмерное внимание к своим достижениям при равнодушии к окружающим.

Флегматический темперамент.

Флегматик также обладает высокой работоспособностью, как и сангвиник, но отличается медленным включением в деятельность. Поэтому при взаимодействии с такими детьми важно устанавливать четкие сроки выполнения заданий. Это поможет флегматику организовать свое время и распределить силы для выполнения порученной работы. Флегматики надежны и добросовестно подходят к выполнению задач. Воспитателю следует поддерживать ребенка в преодолении его медлительности, хотя в этом нет ничего плохого. Однако отношение более активных детей, таких как холерики или сангвиники, может негативно сказаться на восприятии флегматика в коллективе.

Меланхолический темперамент.

Такой ребенок, как правило, очень чувствителен и раним. Его медлительность отличается от флегматиков, так как он остро переживает свои неудачи, но при этом проявляет большое сочувствие к проблемам других детей. В работе с меланхоликом воспитатель может использовать его высокоразвитое чувство совести. Этот ребенок нуждается в постоянной поддержке со стороны окружающих. На подготовку домашнего задания у него уходит больше времени, чем у сверстников, и учитель не должен акцентировать на этом внимание класса. Опытный педагог ориентирован на конечный результат, и у ученика-меланхолика он обычно не уступает результатам детей с другими типами темперамента. Важно не спешить, когда он отвечает на вопросы. Необходимо помнить, что это не холерик: у него процессы торможения преобладают над процессами возбуждения. Можно спокойно ждать его ответа, заполняя паузы комментариями по теме [10].

1.3 Психофизические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст — это период, который соответствует обучению в начальной школе и охватывает временные рамки примерно с 6-7 до 10-11 лет. Эти границы могут варьироваться в зависимости от культурных и исторических особенностей разных стран, а также от официальных сроков начала обучения.

Исследования особенностей психофизического развития детей в этом возрасте проводились такими учеными, как Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, Л.А. Венгер, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, М.А. Рунова, Е.А. Сагайдачная и другими.

Каждый этап развития ребенка характеризуется его положением в системе социальных отношений, что определяет содержание его жизни: взаимодействие с окружающими и виды деятельности, ведущие для данного возраста. [11].

Поступление в школу кардинально изменяет жизнь ребенка. С первых дней обучения возникает основное противоречие между возрастающими требованиями, предъявляемыми к вниманию, памяти, мышлению и речи ребенка, и его уровнем развития. Это противоречие становится движущей силой для прогресса младшего школьника.

В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. К 7 годам завершается морфологическое развитие лобной части больших полушарий, что открывает возможности для целенаправленного и произвольного поведения, а также для планирования и выполнения действий. В возрасте 6-7 лет наблюдается увеличение подвижности нервных процессов, при этом процессы возбуждения и торможения становятся более сбалансированными, хотя возбуждение все еще преобладает. Это определяет такие характерные черты младших школьников, как непоседливость и повышенная эмоциональная реактивность.

Также в этом возрасте происходят значительные изменения в органах и тканях тела, что значительно увеличивает физическую выносливость по сравнению с предыдущими периодами. Все эти факторы создают благоприятные анатомо-физиологические условия для учебной деятельности.

Среди особенностей анатомо-физиологического созревания следует отметить, что развитие крупных мышц происходит быстрее, чем мелких, из-за чего дети легче выполняют сильные и широкие движения, чем те, которые требуют точности. Это важно учитывать при обучении письму. Также стоит помнить о неравномерности анатомо-физиологического развития детей.

Хотя физическая выносливость и работоспособность у детей увеличиваются, они все еще подвержены высокой утомляемости. Их работоспособность обычно резко снижается после 25-30 минут урока и после второго занятия. Дети быстро устают при посещении группы

продленного дня или при высокой насыщенности уроков и мероприятий, что также необходимо учитывать с учетом их повышенной эмоциональной возбудимости.

В этот период формируется учебная деятельность, которая становится ведущей для ребенка. Основными новообразованиями младшего школьного возраста являются произвольность психических процессов и развитие внутреннего плана действий.

Учитель играет важную роль в жизни младшего школьника, выступая как центр его внимания (даже если ребенок не всегда принимает педагога). Эмоциональное состояние ребенка часто зависит от учителя. К концу младшего школьного возраста мнение сверстников начинает иметь особое значение, и ребенок стремится завоевать признание своих товарищей..

Дети в младшем школьном возрасте переживают разнообразные эмоции, такие как радость, грусть, страх и гнев. Их эмоциональные реакции на происходящее могут быть очень сильными и непостоянными. Важно отметить, что в этом возрасте дети еще не всегда способны контролировать свои эмоции, что может приводить к конфликтам и недопониманию. Они также начинают развивать способность сопереживать другим, что является важным этапом в формировании эмпатии. Общение с одноклассниками и взрослыми способствует развитию их социальных навыков.

На этом этапе дети осознают значимость дружбы и общения. Они стремятся к принятию со стороны своих сверстников и начинают устанавливать первые дружеские связи. Однако у них могут возникнуть трудности в общении, поскольку иногда они не понимают социальных норм и правил. Конфликты среди детей могут возникать из-за недопонимания или конкуренции. Важно, чтобы взрослые помогали им справляться с такими ситуациями, обучая их навыкам общения и сотрудничества [12].

Когнитивное развитие детей в младшем школьном возрасте характеризуется активным обучением и любопытством. В этот период они стремятся исследовать окружающий мир и задают множество вопросов. Дети начинают развивать критическое мышление и способны делать простые выводы, хотя их внимание может быть непостоянным, что иногда затрудняет учебный процесс. Чтобы поддерживать интерес и вовлеченность, важно использовать разнообразные методы обучения.

В этом возрасте дети начинают осознавать свои сильные и слабые стороны. Они могут испытывать неуверенность в своих способностях, особенно в новых ситуациях. Педагоги и родители должны оказывать поддержку, подчеркивая достижения и поощряя усилия. Создание позитивной атмосферы, где дети чувствуют себя в безопасности и могут допускать ошибки без страха осуждения, поможет развить их уверенность в себе и мотивацию к обучению.

Дети также проявляют творческие способности, любят рисовать, лепить и заниматься другими видами творчества. Это дает им возможность выражать свои эмоции и мысли, а также развивать воображение. Творческая деятельность способствует улучшению мелкой моторики и координации движений. Важно предоставлять детям время для творчества в свободное время, чтобы они могли развивать свои таланты.

Социальные навыки играют ключевую роль в жизни младших школьников. Они учатся работать в команде, что важно для успешного взаимодействия как в школе, так и вне ее. Дети начинают осознавать уникальность каждого человека и его особенности, что способствует развитию толерантности и уважения к другим. Кроме того, младшие школьники учатся принимать различия и находить общий язык с разными людьми. В младшем школьном возрасте дети начинают развивать свои интересы и хобби. Они могут увлекаться спортом, музыкой, чтением или другими видами деятельности. Это помогает им формировать свою индивидуальность и находить свое место в мире. Важно поддерживать их увлечения и предоставлять возможности для их реализации. Это поможет им развивать навыки и уверенность в своих способностях.

Дети младших классов начинают осознавать значимость образования, понимая, что знания открывают новые горизонты и способствуют достижению целей. Это осознание может стать сильным стимулом для учебы. Однако иногда они сталкиваются с трудностями, которые могут вызывать стресс и беспокойство. Важно, чтобы родители и учителя оказывали поддержку в такие моменты, помогая детям справляться с возникшими проблемами.

Физиологические особенности учащихся младших классов играют ключевую роль в их развитии и образовательном процессе. В этом возрасте дети переживают множество изменений, связанных с ростом и развитием организма. Обычно рост учащихся составляет от 115 до 140 см, что зависит от индивидуальных факторов и генетических предрасположенностей. Их вес варьируется от 20 до 40 кг, что также зависит от роста и телосложения.

В этот период активно развиваются костная и мышечная системы. Кости становятся прочнее, и дети начинают осваивать разнообразные физические навыки, такие как бег, прыжки и лазание. Увеличение мышечной массы способствует улучшению координации движений. Дети становятся более ловкими и активными, что позволяет им участвовать в спортивных играх и других физических активностях [13].

Сердечно-сосудистая система также активно развивается. У учащихся младших классов наблюдается увеличение частоты сердечных сокращений, что связано с повышенной физической активностью. Сердце становится более сильным и способным эффективно

перекачивать кровь. Это важно для обеспечения организма кислородом во время физической нагрузки.

Дыхательная система также претерпевает изменения. Легкие увеличиваются в объеме, что позволяет детям дышать глубже и эффективнее. Это особенно важно во время занятий спортом, так как увеличенный объем легких способствует лучшему насыщению крови кислородом. Дети начинают осознавать важность правильного дыхания, что помогает им справляться с физическими нагрузками.

Пищеварительная система младших школьников также активно развивается. Дети начинают осваивать разнообразные продукты питания, что способствует улучшению обмена веществ. Важно, чтобы их рацион был сбалансированным и включал все необходимые микроэлементы и витамины. Правильное питание способствует росту и развитию организма, а также поддерживает иммунную систему.

Иммунная система детей младшего школьного возраста становится более зрелой. Они начинают лучше справляться с инфекциями и болезнями, что связано с активным развитием антител. Однако, несмотря на это, дети все еще подвержены различным заболеваниям, поэтому важно следить за их здоровьем. Регулярные осмотры у педиатра и вакцинация помогают поддерживать здоровье детей [14].

Нервная система также продолжает развиваться. Учащиеся младших классов становятся более восприимчивыми к обучению и новым знаниям. Их мозг активно обрабатывает информацию, что способствует развитию когнитивных навыков. В этом возрасте дети начинают осознавать свои эмоции и учатся их контролировать. Это помогает им лучше взаимодействовать с окружающими и справляться с трудными ситуациями.

Сенсорные системы, такие как зрение и слух, также продолжают развиваться. Дети становятся более чувствительными к окружающим звукам и зрительным стимулам. Это позволяет им лучше воспринимать информацию на уроках и в повседневной жизни. Важно следить за состоянием органов чувств, чтобы предотвратить возможные проблемы.

Физическая активность играет ключевую роль в развитии учащихся младших классов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению мышц и улучшению координации. Дети, занимающиеся физической активностью, имеют более высокий уровень энергии и лучше справляются с учебной нагрузкой. Спортивные игры помогают развивать командный дух и социальные навыки [15].

Сон также является важным аспектом физиологического развития. Дети младшего школьного возраста нуждаются в 9-11 часах сна для полноценного восстановления организма. Хороший сон способствует концентрации и улучшает память, что положительно сказывается

на учебе. Родители должны следить за режимом сна своих детей, чтобы обеспечить им здоровый и полноценный отдых.

Именно в этом возрасте дети активно развиваются как физически, так и психологически. Именно в этот период закладываются основы их здоровья и физической активности на всю жизнь.

Физическая активность положительно влияет на развитие когнитивных функций, эмоционального состояния и социальной адаптации детей. Однако необходимо учитывать, что психофизические особенности, такие как уровень внимания, скорость реакции и физическая выносливость, могут варьироваться в зависимости от темперамента.

Таким образом, для успешной организации спортивного процесса необходимо комплексно подходить к оценке как психофизических особенностей, так и индивидуальных черт темперамента каждого ребенка.

Выводы

В ходе исследования литературы было подробно рассмотрено понятие темперамента, его основные свойства, типы и характеристики. Темперамент определяется как совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей, которые влияют на поведение, эмоциональную реакцию и стиль взаимодействия человека с окружающей средой. Анализ различных типов темперамента – сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика – позволил выявить их уникальные черты, которые проявляются в активности, эмоциональности, устойчивости к стрессу и уровне социализации. Каждому типу темперамента присущи свои сильные и слабые стороны, что подчеркивает важность индивидуального подхода в обучении и воспитании.

Изучение учета индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования прошло успешно. Результаты исследования подтвердили, что учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста способствует более эффективной организации спортивного процесса. Применение индивидуализированного подхода позволяет создать комфортные условия для занятий спортом, что в свою очередь повышает мотивацию и интерес детей к физической активности.

Анализ психофизиологических особенностей показал, что в этом возрасте дети обладают высокой пластичностью и восприимчивостью к обучению. Физическая активность положительно влияет на развитие когнитивных функций, эмоционального состояния и социальной адаптации детей. Однако необходимо учитывать, что психофизические особенности, такие как уровень внимания, скорость реакции и физическая выносливость, могут варьироваться в зависимости от темперамента. Таким образом, для успешной организации спортивного процесса необходимо комплексно подходить к оценке как психофизиологических особенностей, так и индивидуальных черт темперамента каждого ребенка.

Работа подчеркивает важность интеграции знаний о темпераменте и психофизиологии в практику дополнительного образования для создания оптимальных условий не только для развития физической активности, но и гармоничного развития личности ребёнка в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента - к характеру и типологии личности / А.В. Батаршев. - Москва: Владос, 2021. - 254 с.
- 2 Ломтатидзе О. В. Учет психофизиологических факторов и групповых показателей как способ реализации принципов индивидуально – ориентированного образования / О. В. Ломтатидзе // Социокультурные функции образования: проблемы и реализации: Сб. материалов науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2021. – С. 36 – 37.
- 3 Русалов, В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека / В.М. Русалов. // Психологический журнал, 2022. С. 10-21.
- 4 Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов М/Юрайт, 2024. – 411 с.
- 5 Буряченко, И. В. Темперамент и спортивные предпочтения у детей младшего школьного возраста. Санкт-Петербург: Издательство "Спорт", 2021.
- 6 Павлов И. П. Полн. собр. Соч. Т.3.Кн.2. М.-Л., 2021. С.269.
- 7 Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М/ ИНФРА-М, 2024. – 352 с.
- 8 Громова, Т. А., Коваленко, Л. С. // Психологические аспекты выбора вида спорта у детей: влияние темперамента, Екатеринбург: Издательство "Урал", 2021.
- 9 Асадова С.З. Современные методики оценки физического развития школьников / В сборнике: Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. - Ростов-на-Дону, 2022. - С. 13-15.
- 10 Ибракова Д. С., Довлетукаева Ж. Н. Особенности организации и методики проведения уроков физической культуры с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования. Грозный, 2021. С. 135-145.
- 11 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания, и спорт: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 480 с.
- 12 Белкина, В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие для вузов / В. Н. Белкина. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2024. – 170 с.
- 13 Эльконин, Д.Б. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е.А. Сорокоумова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 227 с.

14 Андрущенко, Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет: учебное пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 103 с.

15 Каинов К. А. Технология направленного формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с учащимися средних классов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 119-125.

16 Акимова М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: учет и коррекция: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. - Москва: Academia, 2022. - 160 с.

17 Сорокин В. А., Карась Т. Ю. Содержание уроков физической культуры игровой направленности у учащихся 1-4 классов // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2021. № 2. С. 71-77.

18 Загвязинский В.И. Педагогический словарь // Электронная педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс]. — URL: <https://didacts.ru/slovari/pedagogicheskii-slovar-2008-g.html> Федеральный образовательный государственный стандарт // [Электронный ресурс] URL: <https://fgos.ru>.

19 Мухина, В.С. Возрастная психология. Развитие от рождения до поздней зрелости / В.С. Мухина. - Москва: Academia, 2022. - 418 с.

20 Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>