

## *Психологические особенности спортсмена*

*Тренер – преподаватель по волейболу*

*Митяев С.А.*

Личность – это глобальное и многогранное понятие, которое определяется из совокупности приобретенных и социальных качеств человека. Само понятие личности включает свойства, которые говорят об индивидуальных качествах, определяющие его главные поступки.

Структура личности состоит из: характер, способности, волевые качества, мотивация, темперамент, социальные установки, эмоции.

Темперамент включает в себя качества, это реакция на обстоятельства и на людей.

Способности – это устойчивые свойства, которые определяют успехи его в разной деятельности.

Характер – это качество, которое определяет поступок человека по отношению к другим людям.

Волевое качества – личные свойства, которые влияют на человека на достижение к цели.

Мотивация и эмоции – побуждение и переживание к деятельности.

Установки социальные – это отношение людей и убеждение.

Личностью является историческое и социальное развитие собственной деятельности человека. Личность – это определенная системность, устойчивость и единство своих качеств.

Эффективно развиваются и раскрываются возможности спортсмена, только, когда знаем индивидуальные особенности личности.

Основные стороны и черты личности:

- социальные особенности (моральные качества);
- биологические особенности (инстинкты, задатки, темперамент);
- качество и объем знаний (опыт);

- индивидуальные особенности психических процессов.

Качества личности спортсмена, которые характеризуют мировоззрение, поведение и другие в совокупности свойства личности образует характер.

Структура характера состоит из:

- направленности;
- особенностей взаимодействия с окружающим миром;
- активности и устойчивого склада при деятельности;
- эмоциональная и волевая динамика;
- интеграции разных свойств личности.

В зависимости от разных целей при различной деятельности характер начинает приобретать социальную направленность. А социальная направленность характеризуется:

- отношением к другим людям;
- к своей деятельности;
- к своей Родине;
- к самому себе;
- к различным явлениям природы.

Личность состоит из определенных целостностей, которая интегрирует функции мотивов, эмоций, воли, с мощью которых реализуется деятельность.

При возникновении стрессовой ситуации активизируется установка юного спортсмена на успех или неудачу. Спортсмены с установкой на успешный итог, в спортивном соревновании часто рискуют, а с установкой на неудачный – более собраны и осмотрительны, менее рискуют.

Спортивная деятельность – это лучшее средство для воспитания качеств личности, образуя основы деятельности, выражающие индивидуальные особенности спортсмена и характер. Но для того, чтобы действия спортсмена во время тренировок были надежными и устойчивыми, они должны сформировать систему навыков, с помощью которых спортсмен может совершать действия без колебаний и размышлений.

Средства, формы и методы физического воспитания способствуют решению интеллектуальных, нравственных, эстетических и волевых задач формирования юной личности.