ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH QUẢNG NGÃI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

BÀI GIẢNG

TÂM LÝ HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

GIẢNG VIÊN : HỒ VĂN CƯỜNG

Quảng Ngãi, 12/2013

LỜI NÓI ĐẦU

Thực hiện thông báo số: 935/TB-ĐHPVĐ của Hiệu trưởng trường Đại học Phạm Văn Đồng về việc triển khai đưa bài giảng lên website nhằm tạo điều kiện cho sinh viên có thêm tài liệu để nghiên cứu học tập, qua đó đáp ứng yêu cầu đổi mới đào tạo theo hệ thống tín chỉ, từng bước nâng cao chất lượng đào tạo trong nhà trường, chúng tôi đã biên soạn và giới thiệu đề cương bài giảng Tâm lý học Thể dục Thể thao với thời lượng 02 tín chỉ, giảng dạy 30 tiết, dùng cho sinh viên ngành Cao đẳng Sư phạm Giáo dục Thể chất trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Chương trình đào tạo cử nhân CĐSP GDTC yêu cầu phải nắm vững kiến thức tâm lý học TDTT và ứng dụng nó trong thực tiễn GDTC và huấn luyện thể thao: Đây chính là phần lý luận chuyên môn nghiệp vụ rất quan trọng của người giáo viên GDTC.

Tâm lý học TDTT bao gồm 2 vấn đề chính: TLH GDTC và TLH Thể thao, là một chuyên ngành của khoa học tâm lý chuyên nghiên cứu các qui luật hình thành thành, biểu hiện và điều khiển sự phát triển tâm lý vận động trong các điều kiện hoạt động, rèn luyện thể chất, tập luyện chuyên môn TDTT khác nhau. Vì vậy, nội dung chính của môn học là: Những vấn đề chung về TLH TDTT; Những đặc điểm tâm lý của quá trình GDTC và hoạt động thể thao; Cơ sở TLH hình thành nhân cách người giáo viên, HLV thể thao.

Đề cương bài giảng đực biên soạn dựa trên giáo trình qui định của Bộ Giáo dục-Đào tạo, kết hợp với các tài liệu, sách tham khảo có liên quan, theo hướng tập trung vào các vấn đề cơ bản nhất, phù hợp với trình độ khả năng tiếp thu của sinh viên, nhưng vẫn đảm bảo nội dung của chương trình.

Để tiếp thu tốt nội dung bài giảng, sinh viên cần tự nghiên cứu học tập kết hợp với các tài liệu tham khảo, tự giác tích cực trong ôn tập và thảo luận nhóm để nắm chắc các nội dung trọng tâm của bài giảng, đồng thời có thể vận dụng vào hoạt động rèn luyện học tập của bản thân cũng như trong thực tiễn công tác sau này.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi chân thành cảm ơn những ý kiến đóng góp chân tình của quí thầy cô giáo, các đồng nghiệp và các bạn sinh viên để tập bài giảng ngày càng hoàn chỉnh.

Xin chân thành cảm ơn!

TÁC GIẢ

CHỮ VIẾT TẮC DÙNG TRONG BÀI GIẢNG

TDTT: Thể dục thể thao

TLH: Tâm lý học

TLH TDTT: Tâm lý học thể dục thể thao

VĐV: Vận động viên

VD: Ví dụ

SVĐ: Sân vận động

GV: Giáo viên

GDTC: Giáo dục thể chất

HLV: Huấn luyện viên

CĐSP: Cao đẳng sư phạm

BTTC: Bài tập thể chất

KNKX: Kỹ năng kỹ xảo

Chương 1. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC TDTT

1.1. MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG LIÊN QUAN ĐẾN TÂM LÝ HỌC TDTT

1.1.1. Khái niệm khoa học về tâm lý con người

1.1.1.1. Khái niệm

- Kết thúc thế kỷ 20, khoa học tâm lý có bước phát triển vượt bậc và là môn khoa học độc lập, lấy học thuyết duy vật biện chứng của chủ nghĩa Mac-Lênin và học thuyết về hoạt động thần kinh cấp cao của Paplôp (1894-1936) làm phương pháp luận; lấy lý thuyết hoạt động của Leonchiep và Rubinstêin (Nga) làm phương hướng xây dựng nền tâm lý học hiện đại.

- Học thuyết phản ánh của chủ nghĩa Mac-Lênin cho rằng:

Tâm lý là sản phẩm của sự phát triển lâu dài của vật chất. Mọi vật chất đều có thuộc tính phản ánh. Khi vật chất đã phát triển đến trình độ có sự sống và có tổ chức cao ***tức não bộ con người*** thì thuộc tính phản ánh đạt đến hình thức cảm giác, tri giác, tư duy ý thức và lý luận (theo quan điểm này thì tâm lý có cơ sở vật chất là não bộ con người, không có não bộ sẽ không có tâm lý)

- Các nhà TLH hiện đại cũng đã vận dụng luận điểm thứ 2 của phép duy vật biện chứng là phải nghiên cứu tâm lý như là một chức năng phản xạ của não.

* Dựa trên phương pháp tư duy khoa học nêu trên, các nhà TLH hiện đại đã đưa ra những khái niệm cơ bản về hiện tượng tâm lý và tâm lý con người như sau:

+ Hiện tượng tâm lý là những hiện tượng tinh thần xảy ra trong đầu óc con người, gắn liền và điều hành mọi hành vi, hoạt động, hành động của con người.

VD: Trong hoạt động TDTT có nhiều hiện tượng tâm lý nảy sinh: VĐV chờ đợi xuất phát (hồi hộp); tư duy phương án chiến thuật; lo lắng sợ thất bại, trí nhớ động tác,…đó là những hiện tượng tâm lý phản ánh ý thức của hoạt động thi đấu thể thao.

+ Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan của não, mang tính chủ thể và có bản chất xã hội, lịch sử:

. Theo khái niệm trên, tâm lý trước hết là thuộc tính phản ánh của não bộ, là hình ảnh của thế giới khách quan trong óc con người. Muốn có tâm lý trước hết cần có não phát triển bình thường, các giác quan có khả năng làm việc và có sự tác động của thế giới khách quan.

VD: hình ảnh người giáo viên, dụng cụ học tập, SVĐ tác động vào thị giác và nhờ cơ quan phân tích của não, ta có hình ảnh trong não và nhận biết đó là GV, là dụng cụ sân bãi,… của mình

. Tâm lý bao giờ cũng có tính chủ thể, bởi nói đến tâm lý con người là nói đến nội tâm của từng cá nhân, và với mỗi người thì đều có đặc điểm thần kinh, mức độ nhạy cảm của các giác quan khác nhau nên có cách phản ánh thực tại của riêng mình.

VD: trước một sự việc, người này hiểu sâu sắc, người khác hời hợt.

. Tâm lý con người mang tính xã hội, vì thực chất họ là tổng hòa các mối quan hệ xã hội, cùng sống cùng làm việc, giao tiếp trong một môi trường xã hội và chịu sự tác động của xã hội, nên đời sống mỗi con người, cá nhân đều có những nét chung, phản ánh xã hội mà cá nhân đó đang sống.

. Tâm lý con người còn mang tính lịch sử vì những con người sống ở các giai đoạn lịch sử phát triển xã hội khác nhau sẽ có đời sống tâm lý khác nhau

1.1.1.2. Phân loại hiện tượng tâm lý

- Trong đời sống mỗi người, hiện tượng tâm lý diễn ra rất đa dạng: sự nhìn thấy, phân biệt sự vật xung quanh, sự yêu thương nhớ mong, buồn vui, tính tình,…
- Quan điểm tâm lý học hiện đại, hiện tượng tâm lý rất đa dạng được xếp vào 3 phạm trù sau:

. Nhóm hiện tượng thuộc quá trình tâm lý

. Nhóm hiện tượng thuộc các trạng thái tâm lý

. Nhóm hiện tượng tâm lý có tính bền vững được gọi là thuộc tính tâm lý.

a. Quá trình tâm lý là hoạt động tâm lý diễn ra trong thời gian ngắn, có nẩy sinh, diễn biến và kết thúc nhằm biến những tác động bên ngoài thành hình ảnh tâm lý.

Ví dụ: Muốn có hình ảnh về sân bóng đá thì phải có quá trình tri giác: màu xanh của cỏ, khung thành, các khu vực qui định, kích thước sân, cảm nhận không gian cầu trường,…

- Các quá trình tâm lý bao gồm:

. Quá trình nhận thức (cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng…)

. Quá trình xúc cảm

. Quá trình hành động - ý chí

b. Trạng thái tâm lý là những hiện tượng tâm lý luôn đi kèm theo các hiện tượng tâm lý khác, nó giữ vai trò làm nền cho quá trình tâm lý và thuộc tính tâm lý diễn biến hoặc biểu hiện ra 1 cách nhất định.

Trạng thái tâm lý diễn ra không theo ý muốn, khó điều khiển bằng ý thức, diễn biến theo cơ chế điều tiết của hoocmôn nội tiết.

VD:

. Nghe giáo viên giảng bài ở học sinh xuất hiện trạng thái chú ý

. Khi nhảy cao, thấy mức xà cao ở học sinh xuất hiện trạng thái lo lắng.

. Khi chuyền sút bóng, VĐV bóng đá do dự trong thực hiện động tác.

c. Thuộc tính tâm lý là những hiện tượng tâm lý được lặp đi lặp lại 1 cách thường xuyên trong những điều kiện nhất định (điều kiện sống và hoạt động) và trở thành đặc trưng của mỗi người, để phân biệt người này và người khác.

Các thuộc tính tâm lý cá nhân bao gồm xu hướng, tính cách, năng lực, khí chất. Căn cứ vào đó, ta có thể phán đoán về những đặc điểm riêng của mỗi con người.

* Các hiện tượng tâm lý trên đây có quan hệ hữu cơ với nhau, tác động qua lại tạo nên đời sống tâm lý phong phú và hoàn thiện. Sản phẩm của nó, đúc kết lại thành cấu tạo tâm lý ở mỗi cá nhân như: tri thức, kỹ năng, kỹ xảo, thói quen.

Hoạt động TDTT là lĩnh vực mà cả 3 loại hiện tượng tâm lý trên đều thể hiện xuyên suốt và quyết định đến chất lượng hoạt động. Hoạt động TDTT đòi hỏi sự cảm thụ tinh tế, chính xác tự tin, phản ứng nhanh trong điều khiển vận động ở mọi tình huống, đây là nhiệm vụ chuẩn bị tâm lý quan trọng cho người tập luyện TDTT.

1.1.1.3. Chức năng tâm lý của con người

- Tâm lý thực chất là sự hoạt động của não, là một mặt tồn tại của cơ thể sống do hoạt động và giao tiếp mà có.
- Tâm lý có 4 chức năng chính:

. Chức năng định hướng hành vi vận động.

. Chức năng điều khiển hành động theo mục đích.

. Chức năng điều chỉnh ý thức và hành động cho phù hợp để đạt đến hiệu quả theo mục đích đề ra.

. Chức năng động lực thúc đẩy.

Ngoài ra, tâm lý còn có các chức năng sau:

. Chức năng phản ánh, tiếp thu tri thức, kỹ năng sống học tập, lao động vui chơi và các hoạt động khác

. Chức năng thích nghi (với điều kiện, hoàn cảnh môi trường sống)

. Chức năng sáng tạo.

1.1.1.4. Điều kiện để hình thành và phát triển tâm lý con người

Sự hình thành và phát triển tâm lý con người phụ thuộc vào các yếu tố cơ bản sau:

- Yếu tố sinh học của cơ thể: Gồm cấu trúc, trạng thái hoạt động của hệ thần kinh, các giác quan, bộ phận chức năng của cơ thể.
- Yếu tố môi trường, thiên nhiên và xã hội: Đảm bảo cho sự tồn tại của cuộc sống và cho sự hình thành phát triển nhân cách con người.
- Yếu tố giáo dục.
- Yếu tố tự tu dưỡng và rèn luyện của bản thân, thông qua các hoạt động lao động, học tập vui chơi rèn luyện, văn hóa nghệ thuật.

* Tóm lại: Tâm lý của con người là sản phẩm của quá trình hoạt động và giao tiếp của mỗi con người. Tuy có tiền đề vật chất là sinh học, nhưng tâm lý phát triển được là nhờ hoạt động và giao tiếp cũng như giáo dục và tự giáo dục

1.1.2. Hoạt động của con người và vai trò của nó trong nghiên cứu TLH TDTT

Hoạt động là phạm trù cơ bản trong khoa học tâm lý học hiện đại. Trong lĩnh vực TLH chuyên nghành TDTT, học thuyết tâm lý hoạt động là kiến thức cơ sở để lựa chọn các quan điểm khoa học và xây dựng phương pháp nghiên cứu TLH chuyên ngành.

1.1.2.1. Khái niệm chung về hoạt động

- TLH hiện đại khẳng định: Hoạt động là phương thức tồn tại của cuộc sống, mọi hiện tượng xảy ra trong đời sống tâm lý cá nhân không thể tách rời hoạt động. Tâm lý ý thức được nẩy sinh, hình thành và phát triển trong hoạt động.

- Có nhiều khái niệm về hoạt động:

. Khi nhấn mạnh **cấu trúc của hoạt động** thì hoạt động là toàn bộ những hành động được thống nhất lại theo mục đích chung nhằm thực hiện một chức năng của cơ thể

. Khi nhấn mạnh về **sinh lý vận động** thì hoạt động là toàn bộ sự tiêu hao năng lượng của cơ thể, nhằm thỏa mãn nhu cầu vận động nào đó của cá nhân.

. Khi nhấn mạnh đến **quan hệ của con người** trong xã hội thì hoạt động là mối quan hệ giữa chủ thể và khách thể, là phương thức tồn tại của con người trong xã hội, trong môi trường xung quanh.

Tổng hợp các quan điểm khoa học trên, khái niệm về hoạt động được hiểu như sau:

Hoạt động là tổ hợp các quá trình con người (chủ thể) tác động vào đối tượng nào đó (khách thể) nhằm thỏa mãn những nhu cầu nhất định. Trong hoạt động tồn tại mối quan hệ qua lại giữa con người và thế giới để tạo ra sản phẩm cả về phía thế giới, cả về phía con người.

Như vậy: Hoạt động trước hết là tổ hợp các qúa trình phức tạp và đa dạng mà con người tác động vào khách thể nhằm thỏa mãn mục đích đã được ý thức và các yêu cầu của xã hội.

Trong hoạt động của con người, phương diện bên trong (tinnh thần, trí tuệ) và phương diện bên ngoài (vận động tác động vào khách thể) luôn quan hệ mật thiết với

nhau, nghĩa là hoạt động của con người chứa đựng các yếu tố tâm lý bên trong (ý thức, thái độ, động cơ, tình cảm,..) và được thể hiện ra bên ngoài qua hành vi, hành động.

1.1.2.2. Quy luật tâm lý và cấu trúc của hoạt động

- Hoạt động của con người là hoạt động có ý thức cao, vì vậy nó diễn ra theo các qui luật tâm lý sau:

*** Qui luật định hướng mục đích trong hoạt động**

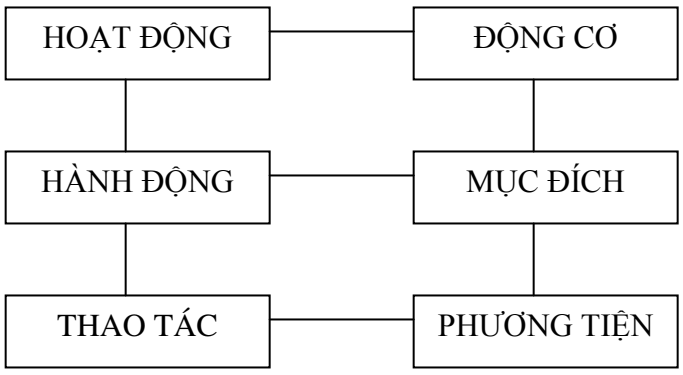
Hoạt động của con người là sự tác động có định hướng có mục đích của chủ thể lên khách thể hoạt động từ đó hình thành động cơ, tình cảm,… thúc đẩy tính tích cực hoạt động của con người.

VD: VĐV chạy 1500 m khi có định hướng mục đích là thi đấu đạt thành tích cao, thì sẽ nỗ lực cố gắng hoàn thành khối lượng bài tập, sáng tạo trong chiến thuật thi đấu, còn trong cuộc sống thường ngày thì việc chạy của VĐV đó chỉ mang ý nghĩa di chuyển vì lý do nào đó mà thôi.

*** Qui luật thống nhất giữa hành động và giao tiếp**

Khi hoạt động theo định hướng mục đích nào đó, con người luôn sử dụng ngôn ngữ và phương tiện giao tiếp khác để hiểu nhau, thiết lập ý thức cùng hoạt động, tìm tiếng nói chung, phục vụ cho mục đích của hoạt động.

Hoạt động của con người có chung 1 cấu trúc tâm lý sau:



Trong cấu trúc tâm lý của hoạt động thì phương thức (gồm cử chỉ, hành vi, xử sự, thao tác hành động) luôn giữ vai trò quan trọng vì biến mục đích thành hiện thực.

* **Một số khái niệm cần lưu ý**

- Động cơ chính là cụ thể hóa nhu cầu và thôi thúc hoạt động.

- Mục đích là những gì cần đạt được.

- Sản phẩm là cái làm ra được do hoạt động (có thể là vật chất và phi vật chất)

- Hành động là một thành phần nhỏ nhưng trọn vẹn để thực hiện một chi tiết của nhiệm vụ hoạt động hoàn chỉnh (vd: *Hành động tranh bóng của hậu vệ là để bảo vệ khung thành của đội nhà*).

- Hành động vận động là sự tác động thể lực vào vật thể hay vào chính bản thân người tập.

- Hành động trí tuệ xảy ra theo định hướng làm phong phú thêm hiểu biết. (vd: Tư duy trong thực hiện chiến thuật)

- Hành động giao tiếp trong hoạt động xảy ra theo mục đích thiết lập mối quan hệ giữa người này với người khác (vd: Ký hiệu xin bóng trong tấn công,…)

- Cử chỉ gồm 2 thành phần: cử động và điều phối:

+ Cử động là những thao tác mang tính vận động hoặc giao tiếp đơn lẻ (*vd:Kỹ thuật động tác, yếu tố kỹ thuật trong TDTT*)

+ Điều phối là yếu tố thành phần của hoạt động mang tính chất dự báo cử chỉ hành động, là giai đoạn đầu cần thiết trong mọi hoạt động trí tuệ và thể lực. (vd: *Điều phối nổ lực ý chí khi vượt khó, điều phối nhận thức khi dự báo kết quả hoạt động,...)*

- Hành vi là những cử chỉ hành động đã qua đánh giá xét duyệt của xã hội về mặt ý nghĩa đạo đức (vd: *Hành vi tốt và xấu trong thi đấu các môn thể thao)*

- Xử sự là kỹ năng tổng hợp những hành vi trong quá trình thực hiện mục đích hoạt động, nó nói lên tính cách, khả năng, khí chất của mỗi người (vd: *Tính quyết liệt trong thi đấu thể thao, nhưng thân mật trong giao lưu sau thi đấu,...)*

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Hiện tượng tâm lý là gì? Cho ví dụ. Phân loại hiện tượng tâm lý.

2. Phân tích khái niệm tâm lý con người.

*** Câu hỏi ôn tập:**

Hoạt động là gì? Trình bày qui luật tâm lý của hoạt động.

1.2. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC TDTT

1.2.1. Tâm lý học TDTT là môn khoa học tâm lý chuyên ngành

- TLH TDTT là một chuyên ngành của khoa học tâm lý chuyên nghiên cứu các qui luật hình thành, biểu hiện và điều khiển sự phát triển tâm lý trong những hoạt động vận động. Nó bao gồm 2 phân môn:

1.2.1.1. Tâm lý học GDTC

a. Khái niệm

TLH GDTC là một lĩnh vực của TLH TDTT và tâm lý học giáo dục, chuyên nghiên cứu những qui luật hình thành và phát triển tâm lý trong những hoạt động tập luyện để hoàn thiện thể chất con người (với những điều kiện đặc thù của giáo dục).

b. Đối tượng nghiên cứu

- Là các qui luật biểu hiện tâm lý của người tập và người hướng dẫn tập (là chủ thể của quá trình sư phạm GDTC)

- Nghiên cứu các đặc điểm tâm lý loại hình rèn luyện thân thể, các phương tiện chủ yếu để GDTC.

c. Nhiệm vụ cơ bản

- Phân tích đặc điểm tâm lý của loại hình hoạt động giáo dục và tự giáo dục, giáo dưỡng về thể chất con người.

- Nghiên cứu các biểu hiện tâm lý của người tập và người hướng dẫn tập luyện, học tập trong quá trình GDTC. Trên cơ sở đó, tìm hiểu các qui luật tác động tâm lý để nâng cao tính tích cực của người tập, cũng như phát huy năng lực sư phạm của người giáo viên GDTC

d. Nội dung nghiên cứu

* Những tri thức luận tâm lý của hoạt động GDTC:

- Cấu trúc tâm lý của hành động, thao tác vận động và cơ sở tâm lý của sự hình thành kỹ năng kỹ xảo trong vận động.

- Những cơ sở tâm lý của công tác giảng dạy, giáo dục, huấn luyện thể chất.

- Những qui luật tác động tâm lý nhằm tích cực hóa hoạt động tập luyện của người tập trong giờ học TDTT và đặc điểm tâm lý của giáo dục toàn diện trong GDTC

* Những yêu cầu về phẩm chất, năng lực của giáo viên Thể dục:

- Cấu trúc tâm lý của hoạt động sư phạm GDTC, những khó khăn trở ngại của lao động sư phạm GDTC, trong quan hệ giữa giáo viên và học sinh trong GDTC.

- Phương pháp nghiên cứu tâm sinh lý học sinh.

1.2.1.2. Tâm lý học thể thao

a. Khái niệm

Là lĩnh vực khoa học tâm lý chuyên ngành, chuyên nghiên cứu các qui luật hoạt động tâm lý cá nhân vận động viên và tập thể đội thể thao trong điều kiện tập luyện và thi đấu.

b. Đối tượng nghiên cứu

- Tâm lý học thể thao yêu cầu đặc thù tâm lý của loại hình hoạt động thể thao và các môn thể thao thi đấu.

- Nghiên cứu đặc điểm yếu tố môi trường hoạt động của vận động viên, nhóm, đội thể thao, trên cơ sở đó xây dựng qui luật tác động tâm lý nhằm nâng cao chất lượng hiệu quả công tác huấn luyện đào tạo vận động viên thể thao

c. Nhiệm vụ cơ bản

Là phân tích đặc điểm tâm lý của loại hình hoạt động của từng môn thể thao (hiện đại và dân tộc), tìm kiếm những qui luật tác động mang tính tâm lý, giáo dục xã hội, huấn luyện, nhằm nâng cao chất lượng hiệu quả hoạt động tập luyện và chuẩn bị tâm lý thi đấu cho vận động viên và đội thể thao.

d. Nội dung nghiên cứu

Gồm có 5 nhóm chính sau:

- Những tri thức về hoạt động thể thao.
- Cơ sở tâm lý của hoạt động giảng dạy và huấn luyện vận động viên thể thao.
- Đặc điểm, yêu cầu nhân cách của vận động viên, đội, huấn luyện viên thể thao.

- Hệ thống tâm lý chung, tâm lý chuyên môn, tâm lý thi đấu và những yếu tố tâm lý đảm bảo nhiệm vụ thi đấu của vận động viên.

- Nguyên tắc và phương pháp trắc nghiệm, chuẩn đoán, dự báo phát triển năng lực, tài năng thể thao và ứng dụng nó trong tuyển chọn, xác định trình độ thể thao.

1.2.2. Phương pháp nghiên cứu TLH thể thao

1.2.2.1. Các nguyên tắc chỉ đạo tâm lý hoạt động TDTT

- Nguyên tắc tuân thủ cơ chế hoạt động của não bộ (chức năng sinh học và xã hội của não)
- Nguyên tắc tuân thủ mối quan hệ qua lại giữa nhận thức và cảm xúc.
- Nguyên tắc quyết định luận: chỉ rõ những hiện tượng tâm lý xảy ra trong hoạt động TDTT đều có nguyên nhân của nó.
- Nguyên tắc biện chứng lịch sử.
- Nguyên tắc thống nhất giữa ý thức và hành động, giữa lý luận và thực tiễn.
- Nguyên tắc khách quan

1.2.2.2. Các phương pháp nghiên cứu tâm lý hoạt động TDTT

a. Phương pháp quan sát

b. Phương pháp đàm thoại

c. Phương pháp nghiên cứu sản phẩm hoạt động

d. Phương pháp An két

e. Phương pháp thực nghiệm

f. Phương pháp sử dụng TEST (trắc nghiệm tâm lý)

g. Phương pháp thống kê và đo lường

1.2.3. Mối liên hệ của TLH TDTT với các lĩnh vực tâm lý khác: (giới thiệu)

1.2.4. Vai trò, nhiệm vụ của TLH TDTT trong đào tạo nghiệp vụ sư phạm GDTC và huấn luyện thể thao

1.2.4.1. Vai trò của TLH TDTT

- TLH TDTT có vai trò quan trọng trong đào tạo nghiệp vụ sư phạm GDTC, nó là một bộ phận lý luận nghiệp vụ sư phạm GDTC, huấn luyện thể thao, nhờ được trang bị

kiến thức tâm lý học chuyên ngành giáo viên, huấn luyện viên TDTT sẽ biết lựa chọn nội dung phương pháp tổ chức hoạt động sư phạm đúng đắn và có hiệu quả.

- Khoa học tâm lý giúp cho giáo viên GDTC nắm được đặc điểm tâm lý của học sinh, trên cơ sở đó lựa chọn con đường tiếp cận học sinh một cách hợp lý.

- Động viên được tính tích cực học tập, phát huy khả năng sáng tạo ở người học, hình thành ở học sinh những tình cảm đạo đức, xây dựng mối quan hệ đồng cảm thân ái, chuẩn mực qua những hoạt động GDTC, đồng thời cho phép giáo viên điều chỉnh phương pháp dạy học theo đúng yêu cầu sư phạm trong GDTC

1.2.4.2. Nhiệm vụ của TLH TDTT

- Góp phần hình thành thế giới quan và nhân cách của người giáo viên GDTC.

- Trang bị cho sinh viên hệ thống kiến thức cơ bản về phương pháp luận khoa học tâm lý học chuyên ngành, về qui luật diễn biến tâm lý, sự biến đổi các hiện tượng tâm lý, hình thành phẩm chất năng lực tâm lý,… đảm bảo hoạt động TDTT có hiệu quả.

- Hình thành cho sinh viên những kỹ năng phân tích, xử lý các tình huống sư phạm do nguyên nhân tâm lý gây ra trong giảng dạy và huấn luyện thể thao.

- Góp phần hình thành năng lực sáng tạo nghề nghiệp sư phạm GDTC.

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Vai trò, nhiệm vụ của TLH TDTT trong đào tạo nghiệp vụ sư phạm GDTC và huấn luyện thể thao.

2. Nhiệm vụ của giáo sinh sư phạm GDTC trong việc nghiên cứu học tập môn học TLH TDTT.

*** Câu hỏi ôn tập:**

Nêu khái niệm, nhiệm vụ, nội dung nghiên cứu của tâm lý học GDTC và huấn luyện thể thao.

1.3. NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1.3.1. Khái niệm chung về rèn luyện sức khỏe, hoàn thiện thể chất của học sinh và đặc điểm tâm lý của nó

1.3.1.1. Khái niệm

- Hoạt động giữ gìn, tăng cường sức khỏe, hoàn thiện phát triển thể chất là một trong những hoạt động có liên quan trực tiếp thường xuyên đến hoạt động sống: lao động, học tập, sinh hoạt,…của con người. Có thể nói, nó là hoạt động không thể thiếu đối với mỗi cá nhân và là phương thức tồn tại và phát triển của xã hội. Chính trong mỗi hoạt động đó, ở mỗi người sẽ hình thành và phát triển năng lực, tính cách , tình cảm, nhận thức, ý chí, đạo đức,…của mình.

- Hoạt động rèn luyện sức khỏe, thể chất còn bị chi phối bởi các qui luật chuyên môn đặc thù của nó.

Vậy: Hoạt động rèn luyện thân thể, tăng cường sức khỏe là hoạt động nhằm hoàn thiện, phát triển chất lượng hoạt động tâm lý, thể lực và kỹ năng vận động của học sinh.

1.3.1.2. Đặc điểm tâm lý của hoạt động GDTC

a. Đặc điểm chung

- GDTC là một quá trình giáo dục, đặc trưng của nó thể hiện ở việc giảng dạy các động tác và phát triển các tố chất thể lực.

- Nó bao gồm những đặc điểm sau:

. Về đối tượng tham gia

Hoạt động GDTC mang tính quần chúng rộng rãi (trong đó học sinh, sinh viên chiếm số lượng lớn). Người tham gia vừa là chủ thể vừa là khách thể của quá trình luyện tập. Mục đích, động cơ tham gia của người tập ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng GDTC.

. Về sản phẩm của hoạt động

Hoạt động của người tập là hướng đến việc hoàn thiện nhân cách, phát triển hài hòa về thể chất và tâm lý con người. Do đó, họ chủ yếu tập luyện phát triển toàn diện, hoặc có lựa chọn theo hứng thú và đặc điểm cá nhân. Nội dung bài tập thì đa dạng , phương pháp tập rất phong phú linh hoạt, cho nên sản phẩm của hoạt động GDTC là hiệu quả việc thực hiện các nhiệm vụ cơ bản như bảo vệ nâng cao sức khỏe, nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng,...

. Về tính chất tác động

Các bài tập trong hoạt động GDTC rất đa dạng và được sử dụng phù hợp với từng đối tượng, lứa tuổi giới tính,…Trong quá trình luyện tập bao giờ cũng có sự kết hợp chặc chẽ giữa hoạt động cơ bắp và tư duy căng thẳng về thể chất và tâm lý. Vì thế, tác động của bài tập với cơ thể rất lớn: thể chất phát triển toàn diện, khả năng làm việc được nâng cao và tạo nên cuộc sống vui tươi, lành mạnh.

. Hoạt động GDTC vừa chứa đựng nội dung học tập rèn luyện lại vừa có yếu tố vui chơi giải trí, cho nên luôn kích thích tính tích cực vận động của con người (nhất là với học sinh, sinh viên).

* Từ những quan điểm trên, ta có thể rút ra một vài nhận xét sau theo quan điểm tâm lý, giáo dục học:

- Hoạt động GDTC có ảnh hưởng tích cực đến việc phát triển thể lực và tâm lý con người: vì trong quá trình đó, các cơ quan trong cơ thể, các chức năng tâm lý (nhận thức, tình cảm, lý trí, năng lực, tính cách, phẩm chất đạo đức,…) đều được huy động vào việc rèn luyện thể lực, hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động và ngược lại, chính quá trình đó lại tác động thúc đẩy sự phát triển hài hòa giữa thể chất và tinh thần
- Hoạt động GDTC có giá trị giáo dục và giáo dưỡng rất lớn, thể hiện ở chỗ việc rèn luyện hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động, trang bị tri thức về văn hóa thể chất cần thiết, hình thành phẩm chất đạo đức,…được ứng dụng thiết thực vào việc bảo vệ nâng cao sức khỏe, học tập vui chơi, lao động, sinh hoạt,…của người tập.
- Thỏa mãn được nhu cầu tập luyện, vui chơi giải trí của mọi người, nhất là đối với thế hệ trẻ, học sinh, sinh viên

b. Đặc điểm tâm lý của GDTC trong trường trung học cơ sở

- Lứa tuổi học sinh trung học cơ sở (11 đến 15 tuổi) ở vào giai đoạn phát triển mạnh mẽ, nhưng mất cân đối về nhiều mặt (mâu thuẩn nội tâm nhiều, vừa trẻ con vừa người lớn).
- Đặc điểm tiêu biểu liên quan đến hoạt động TDTT là sự phát triển nhanh về hình thái chức năng cơ thể, dẫn đến có những biến đổi trong hành vi của các em.

- Trong giảng dạy và huấn luyện cần quan tâm đến những điểm sau:

+ Do quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh mẽ, tốc độ phát triển thể lực tăng mạnh, nhu cầu hiểu biết lớn, nên các em rất hiếu động, sôi nổi, hăng hái, thích đua tranh, thể hiện sức nhanh mạnh (trong các hoạt động TDTT), nhưng năng lực nhận thức hạn chế nên dễ phát sinh những hành động thiếu kiềm chế.

+ Hệ thống cơ quan của cơ thể phát triển chưa cân đối, năng lực điều khiển các hành vi của trung khu thần kinh còn hạn chế, vì thế động tác thực hiện còn vụng về, hay mệt mỏi chóng mặt, thiếu tự tin và mau chán nản.

+ Nhờ tư duy phát triển, các em có thể tiếp thu nhanh các kỹ năng vận động tương đối phức tạp. Điều quan trọng là phải hình thành ở các em biểu tượng vận động chính xác (nếu sai lệch thì kỹ năng vận động được củng cố khó sửa). Vì thế, muốn phát triển tính ý thức cho các em khi luyện tập, cần tạo ra những biểu tượng rõ nét, đúng qui cách về bài tập động tác đó, dạy cho các em biết phân tích chính xác hành động của mình, đồng thời có thể sử dụng một số thủ thuật sư phạm sau:

. Mô tả được động tác đang thực hiện.

. Vừa lặp lại, vừa giải thích kỹ thuật cơ bản của động tác.

. Tạo điều kiện, nhận xét đánh giá lẫn nhau khi thực hiện động tác.

. Thay đổi phương pháp tập với yêu cầu ngày càng cao.

Những thủ thuật trên đây, cần được vận dụng có khoa học, hệ thống, nhằm giúp các em tích cực tư duy, tăng hứng thú tập luyện và xây dựng thái độ nghiêm túc trong luyện tập.

+ Một đặc điểm khác là ở lứa tuổi này là các em thường đánh giá quá cao khả năng, sức lực của mình khi thực hiện động tác, cho nên kết quả là mau chóng mệt mỏi, ý chí giảm sút, đôi khi còn dẫn đến chấn thương. Do đó, giáo viên thể dục cần chú ý hướng dẫn các em biết tự xác định năng lực vận động, tự theo dõi sức khỏe,… để đảm bảo luyện tập có hiệu quả

1.3.2. Những yêu cầu tâm lý của hoạt động sư phạm trong lĩnh vực GDTC

1.3.2.1. Đặc điểm chung về hoạt động sư phạm trong GDTC

- Hoạt động GDTC thực chất là quá trình dạy học, huấn luyện (trong đó thầy giáo hoạt động giảng dạy, học sinh hoạt động học tập rèn luyện). Đó là một thể thống nhất bao gồm nhiều thành tố như: Xác lập mục đích, nhiệm vụ, sử dụng phương tiện, phương pháp giảng dạy, điều tra, đánh gía kết quả GDTC học sinh.

- Mục đích của hoạt động sư phạm trong lĩnh vực GDTC là:

. Trang bị cho học sinh những tri thức kỹ năng vận động liên quan đến việc bảo vệ sức khỏe và hoàn thiện thể chất.

. Hình thành và phát triển ý thức tự chăm lo sức khỏe, phát triển năng lực hoạt động thể lực và nhân cách của học sinh trong quá trình GDTC.

. Góp phần chăm lo thể chất và tinh thần cho học sinh, sinh viên

1.3.2.2. Những yêu cầu tâm lý đối với GV và học sinh trong quá trình GDTC

a. Đối với giáo viên

- Đặc điểm hoạt động sư phạm GDTC của giáo viên là sự liên tục giải quyết các nhiệm vụ GDTC, thị phạm hướng dẫn học sinh tập luyện, tư duy chuẩn xác về những tình huống sư phạm nảy sinh để kiến lập và lựa chọn giải pháp hợp lý nhằm đạt mục đích GDTC.

- Do vậy, yêu cầu quan trọng của giáo viên GDTC là thường xuyên thay đổi tình huống giảng dạy, giáo dục, nhằm lôi cuốn sự chú ý để xây dựng mối quan hệ của học sinh với nhiệm vụ tập luyện, xây dựng quan hệ giữa thầy và trò, giữa học sinh với học sinh, dẫn đến thực thi nhiệm vụ sư phạm có kết quả (đây là năng lực sư phạm của giáo viên GDTC).

- Để GDTC đạt hiệu quả cần tuân thủ các nguyên lý:

Thống nhất giữa hoạt động tâm lý và hoạt động thể lực, nắm vững đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, giáo dục cá biệt, chuyên sâu hóa,… Do đó, người giáo viên GDTC cần biết lập chương trình, kế hoạch hoạt động giảng dạy, kiểm tra kết quả, xử lý thông tin ngược từ phía học sinh, để điều chỉnh hoạt động sư phạm của mình

*** Hoạt động sư phạm của giáo viên GDTC được thực hiện qua các giai đoạn**

+ Giai đoạn chuẩn bị (lập kế hoạch)

Bao gồm xác định mục đích, nhiệm vụ, nội dung, phương pháp giảng dạy. Đặc biệt, phải dự báo các tình huống sư phạm và đề ra những biện pháp xử lý nhằm đảm bảo hoạt động có hiệu quả, tránh được trạng thái tâm lý căng thẳng khi có tình huống khó khăn xảy ra.

+ Giai đoạn thực thi kế hoạch

Đây là giai đoạn cơ bản của hoạt động sư phạm nhằm biến các dự kiến thành hiện thực. Đó là các hoạt động: điều khiển tập luyện, kiểm tra nhắc nhở hoạt động học tập của học sinh, tự điều chỉnh tâm lý để khắc phục trở ngại do các tình huống sư phạm gây nên, điều chỉnh uốn nắn giờ học đi đúng nhiệm vụ đề ra.

Cần lưu ý, ở giai đoạn này người giáo viên phải trải qua nhiều trạng thái tâm lý căng thẳng (không hài lòng với kết quả học tập của học sinh, điều kiện giảng dạy, sân bãi , dụng cụ kém chất lượng)

+ Giai đoạn đánh giá tổng kết điều chỉnh

Giai đoạn này yêu cầu giáo viên phải biết phân tích sâu các diễn biến, yếu tố chi phối kết quả tiếp thu của học sinh, hiệu quả giờ học GDTC và biết đưa ra biện pháp điều chỉnh lượng vận động hợp lý, hình thức tổ chức buổi tập, để khắc phục sai sót đã xảy ra, tìm ra nguyên nhân thành công hay không thành công của kế hoạch hoạt động.

* Tóm lại: Hoạt động sư phạm của giáo viên GDTC đòi hỏi phải có khả năng tư duy sư phạm đúng đắn, biết tìm ra những giải pháp xử lý tình huống hợp lý, có ý thức điều hành quản lý chặc chẽ quá trình hoạt động.

b. Yêu cầu tâm lý với học sinh trong hoạt động rèn luyện thể chất

- Học sinh là chủ thể của giờ học thể dục, họ phải nhận thức đúng vai trò ý nghĩa của tính tích cực vận động, tư duy, trong tiếp thu kiến thức bài tập, tập trung chú ý, nỗ lực vượt khó,… nhằm đạt kết quả tốt trong việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện học tập, tạo được năng lực hoạt động thể lực và tâm lý ở mức cao nhất.

c. Một số yêu cầu trong thực hiện các nhiệm vụ sư phạm GDTC

- Cần xây dựng ý thức và kỹ năng tập trung chú ý khi tiếp thu tri thức bài tập.

- Quan tâm đến việc nâng cao hoạt tính của quá trình tâm lý tham gia vào các động tác và bài tập thể chất.

- Trong giảng dạy TDTT, cần sử dụng rộng rãi các biện pháp tâm lý (kích thích sự nỗ lực ý chí, giúp học sinh bộc lộ khả năng và thực hiện bài tập có hiệu quả).

- Hình thành ở người tập tính hứng thú, tính tích cực trong tập luyện một cách sâu sắc và bền vững.

- Bồi dưỡng cho học sinh tri thức thẩm mỹ, đạo đức tác phong, lối sống,.. bởi đó là những yếu tố chi phối đến hiệu quả GDTC.

- Bảo đảm giữa hoạt động giảng dạy của giáo viên và hoạt động học tập của học sinh

1.3.3. Cơ sở tâm lý học của hoạt động GDTC học sinh

1.3.3.1. Khái niệm về hoạt động giáo dục

- Giáo dục là hệ thống các giải pháp chuyên môn được dùng trong quá trình tác động sư phạm, nhằm hình thành ở học sinh nhân cách phát triển toàn diện.

- Quá trình giáo dục nói chung và GDTC nói riêng là quá trình thống nhất giữa tác động sư phạm của nhà giáo dục và hoạt động của người được giáo dục. *Ở đây, vai trò chủ đạo thuộc về nhà giáo dục, quá trình tác động của nhà giáo dục đến học sinh vừa mang tính trực tiếp (tác động đến học sinh) vừa mang tính gián tiếp (tác động đến tập thể học sinh) nhằm biến quá trình giáo dục thành quá trình tự giáo dục.*

- Hoạt động giáo dục đòi hỏi người giáo viên phải tuân thủ các nguyên tắc nhất định như: Giáo dục gắn liền với lao động, cuộc sống, giáo dục trong tập thể và bằng tập thể, tôn trọng nhân cách và yêu cầu hợp lý của học sinh, giáo dục cá biệt và đảm bảo tính hệ thống, thường xuyên

1.3.3.2. Cơ sở tâm lý học của quá trình giáo dục, huấn luyện phát triển các tố chất thể lực cho học sinh

a. Khái niệm

- Giáo dục, huấn luyện thể lực là một quá trình sư phạm nhằm hoàn thiện phát triển tố chất thể lực: nhanh, mạnh, bền, khéo léo,...cho học sinh.

- Giáo dục tố chất thể lực cho học sinh không chỉ liên quan đến việc nâng cao chất lượng hoạt động cơ bắp mà còn liên quan đến việc hoàn thiện các quá trình, thuộc tính, trạng thái tâm lý, có liên quan đến sự nỗ lực thể lực, khả năng điều tiết hợp lý khi sử dụng thể lực của học sinh trong thực hiện những lượng vận động cần thiết phục vụ cho rèn luyện sức khỏe và hoạt động thể thao.

b. Đặc điểm tâm lý của hoạt động giáo dục nhằm phát triển tố chất thể lực của học sinh

- GDTC là một mặt của giáo dục nhân cách toàn diện, nên có những đặc điểm mang tính đặc thù.

- Nhiệm vụ của giáo dục các tố chất thể lực cho học sinh là:

. Trang bị tri thức có liên quan đến vấn đề thể lực con người

. Huấn luyện phát triển các tố chất thể lực cụ thể.

. Trang bị những phương pháp tập luyện cho học sinh tự tập trong cuộc sống thường ngày.

- Về mặt nhận thức:

. Phải làm cho học sinh rõ bản chất thể lực của con người biểu hiện ở những tố chất: nhanh, mạnh, bền, khéo léo trong hành động.

. Xây dựng biểu tượng đúng đắn về cấu trúc thành phần của mỗi tố chất thể lực.

- Về mặt thực hành:

. Để phát triển các tố chất thể lực, cần cho học sinh thực hiện các bài tập thể chất có định hướng giáo dục phát triển chung và thể lực chuyên biệt

- Giáo dục phát triển toàn diện các tố chất thể lực (*sức bền là tố chất cơ sở*) cần phải có sự nỗ lực thể lực và nỗ lực tâm lý cao; sự tiếp thu tri thức vận động của học sinh cũng có những đặc điểm tâm lý chuyên môn của nó. Vì thế, giáo viên cần tuân thủ các nguyên tắc giáo dục, huấn luyện trong lĩnh vực hoạt động này để khỏi gây nguy hại cho sức khỏe học sinh.

- Để cho quá trình giáo dục phát triển các tố chất thể lực có hiệu quả trong hoạt động GDTC, cần giúp học sinh thực hiện các yêu cầu sau:

. Nắm vững cấu trúc của tố chất thể lực và yếu tố thành phần của nó.

. Tập trung tập luyện kỹ các yếu tố thành phần.

. Dùng các biện pháp tác động tâm lý để nỗ lực tối đa khi thể hiện các tố chất thể lực.

.Tăng cường các yếu tố bổ trợ cần thiết khi hoạt động thể lực trong từng lĩnh vực vận động cụ thể

c. Đặc điểm tâm lý của các tố chất thể lực và phương pháp giáo dục

Tố chất nhanh

+ Là khả năng hoàn thành một hoạt động vận động trong khoảng thời gian ngắn nhất trong điều kiện được qui định

+ Tố chất nhanh biểu hiện ở 3 yếu tố thành phần sau:

. Thời gian trả lời kích thích ngắn nhất.

. Tốc độ thực hiện các yếu lĩnh động tác nhanh.

. Tần số động tác cao.

đây là đối tượng nhận thức về sức nhanh của con người.

+ Để giáo dục phát triển tố chất nhanh cần bồi dưỡng cho học sinh những vấn đề sau:

- Phản xạ vận động nhanh.

- Tri giác về nhịp độ biểu hiện hành vi vận động (chuyển yếu lĩnh động tác kịp thời và theo yêu cầu thời gian nhất định)

- Cảm giác nhịp điệu một cách liên tục.

- Bồi dưỡng năng lực tri giác chuyên môn của sức nhanh như: cảm giác tốc độ nhịp điệu, thời gian tthực hiện động tác trong bài tập sức nhanh, qua đó hình thành khả năng điều khiển hoạt động theo yêu cầu tốc độ.

+ Thời kỳ nhạy cảm để phát triển sức nhanh: nam từ 14 – 16 tuổi

nữ từ 11 - 14 tuổi

Tố chất mạnh

+ Là khả năng thực hiện một hoạt động vận động với những mức độ nỗ lực cường độ căng cơ khác nhau. Đây là tố chất thường được thể hiện khi thực hiện những động tác đòi hỏi có sự nỗ lực cơ bắp nhất định.

+ Trong hoạt động TDTT tố chất mạnh biểu hiện đa dạng, phụ thuộc vào tính chất và yêu cầu sức mạnh của loại hình hoạt động vận động.

Theo quan điểm tâm lý học thì sức mạnh có 2 loại:

- Sức mạnh co cơ động (hoạt động động)
- Sức mạnh co cơ tĩnh (hoạt động tĩnh)

+ Đặc tính tâm lý của tố chất mạnh thể hiện ở khả năng điều tiết nỗ lực cơ bắp khác nhau như: nỗ lực tối đa, tối thiểu, định hướng phân biệt, phân phối sức mạnh đồng đều hay bột phát.

Có thể nói, khả năng điều khiển, điều tiết, nỗ lực cơ bắp chính là đối tượng nhận thức của tố chất sức mạnh trong hoạt động TDTT.

+ Khi giáo dục phát triển tố chất sức mạnh cho học sinh, cần chú ý:

- Bồi dưỡng tính tích cực biểu hiện sức mạnh tối đa của bản thân, để bảo đảm yêu cầu tập luyện.
- Giáo dục phát triển sức mạnh cần phải tiến hành song song với giáo dục động cơ thái độ, tình cảm, sự kiên trì, ý chí dũng cảm tự tin, sự đam mê công việc nặng nề,… những phẩm chất tâm lý đó đảm bảo cho việc điều khiển nỗ lực cơ bắp trong điều kiện căng thẳng tâm lý đạt hiệu quả cao.

* Lứa tuổi nhạy cảm phát triển sức mạnh: Nam từ 8 – 14 tuổi; Nữ từ 13 – 17 tuổi.

Tố chất bền

+ Là khả năng hoàn thành một hoạt động vận động không bị suy giảm hiệu quả trong điều kiện được qui định.

+ Tố chất bền được xác định là tố chất thể lực cơ sở của thể lực con người, nó chỉ có thể phát triển được nhờ luyện tập những bài tập thể chất gây tiêu hao sức lực lớn, để tạo ra cảm giác mệt mỏi (xúc cảm đuối sức).

Vì thế, đối tượng nhận thức của tố chất sức bền là : xúc cảm đuối sức, mệt mỏi và cách khắc phục chúng.

+ Khi giáo dục phát triển tố chất sức bền trong quá trình GDTC cần chú ý:

. Phải lựa chọn hệ thống bài tập có tác động gây mệt mỏi ở mức độ vừa sức và tổ chức thực hiện theo yêu cầu cường độ, khối lượng, thời gian nghĩ giữa quảng hợp lý để gây mệt mỏi và hồi phục vượt mức.

. Xây dựng mối quan hệ tâm lý thích nghi với hoàn cảnh luyện tập phát triển sức bền cho học sinh.

. Trang bị tri thức và kỹ năng điều chỉnh trạng thái xúc cảm mệt mỏi và biện pháp nghỉ ngơi tích cực cho học sinh.

. Cải tiến phương pháp luyện tập sức bền để nâng cao hứng thú trong luyện tập.

. Lứa tuổi nhạy cảm của phát triển sức bền:

Nam từ 10-13 và 16 tuổi ; Nữ từ 11-13 và 16 tuổi

Tố chất khéo léo (phối hợp vận động)

- Là khả năng tiếp thu nhanh kỹ năng vận động những động tác mới và năng lực chuyển hóa hoạt động phù hợp với tình huống đã thay đổi.

- Đối tượng phản ánh của tố chất khéo léo là sự chuẩn hóa về các tham số thời gian, không gian và dùng sức trong quá trình thực hiện hoạt động vận động.

- Về mặt tâm lý yêu cầu biểu hiện của tố chất khéo léo trong vận động thể lực là cảm giác và biểu tượng chính xác về định lượng dùng sức, nhịp độ, nhịp điệu động tác biên độ phương hướng chuyển động của động tác.

VD: Trong thể dục dụng cụ là biểu hiện ở năng lực tái tạo chính xác các dấu hiệu trong kỹ thuật động tác về không gian, thời gian.

Trong các môn võ vật, bóng là biểu hiện khả năng tái tạo dấu hiệu động tác trong xử lý.

- Khi giáo dục phát triển tố chất khéo léo cần chú ý vận dụng các giải pháp tâm lý sau:

. Tập trung giáo dục bồi dưỡng khả năng phối hợp động tác nhanh thuần thục cho học sinh.

. Giáo dục khả năng thay đổi chuyển hướng động tác phù hợp với tình huống vận động luôn thay đổi.

. Huấn luyện nâng cao hoạt tính của quá trình cảm giác không gian, thời gian, sự nỗ lực cơ bắp khi thực hiện bài tập.

. Luyện tập kỹ năng thả lỏng cơ, khả năng thăng bằng khi vận động vì nó cần thiết khi phối hợp vận động.

- Lứa tuổi thuận lợi để phát triển tố chất khéo léo:

Nam từ 7 – 11 tuổi ; Nữ từ 10 – 12 tuổi.

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Đặc điểm chung về tâm lý trong GDTC.
2. Hoạt động sư phạm của giáo viên GDTC được thực hiện qua các giai đoạn nào?

*** Câu hỏi ôn tập:**

1. Đặc điểm tâm lý của GDTC trong trường trung học cơ sở.
2. Phân tích đặc điểm tâm lý tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo (phối hợp vận động) và phương pháp giáo dục.

1.4. ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ THAO

1.4.1. Khái niệm chung và đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao

1.4.1.1. Khái niệm

- Hoạt động Thể thao là loại hình hoạt động đặc thù có tính sáng tạo của con người, nhằm thỏa mãn nhu cầu, sở thích cá nhân và hướng tới sự xuất sắc về thành tích kỷ lục thể thao của bản thân và đất nước.
- Hoạt động thể thao là một tập hợp các phương pháp và thủ pháp nhằm giải quyết các nhiệm vụ cụ thể của hành động.

1.4.1.2. Đặc điểm tâm lý hoạt động thể thao

- Trong hoạt động thể thao, vận động viên vừa là đối tượng, vừa là chủ thể của hoạt động.

* Tính đối tượng thể hiện ở chỗ:

Trong hoạt động thể thao, vận động viên chịu tác động điều khiển của huấn luyện viên, đồng thời họ tác động lên chính cơ thể mình khi thực hiện bài tập

* Tính chủ thể biểu hiện ở chỗ:

Vận động viên là người trực tiếp thực hiện các bài tập thể chất một cách tích cực tự giác và hiểu rõ mục đích, ý nghĩa các hoạt động của mình.

- Hoạt động thể thao thể hiện tính tích cực vận động cơ thể một cách có ý thức, có tổ chức, có tính chuyên biệt cao. Nó đòi hỏi sự hoàn thiện tinh tế trong cấu trúc hoạt động như kỹ, chiến thuật, thể chất, tâm lý. Đặc biệt, là yêu cầu cao về sự hoàn thiện khả năng điều khiển vận động, nỗ lực thể lực trong điều kiện và hoàn cảnh thực hiện căng thẳng (thể hiện trong qúa trình giải quyết thông tin, tập trung, chú ý, hành vi, ý chí và sự khắc phục trạng thái cảm xúc xấu,… để đạt hiệu xuất hoạt động cao)
- Nền tảng của hoạt động thể thao là thi đấu, đua tài quyết liệt để giành chiến thắng (thi đấu là bản chất của hoạt động thể thao)
- Mục đích của hoạt động thể thao là đạt được thành tích tối đa bằng cách sử dụng lượng vận động thể chất tăng dần.
- Hoạt động thể thao thuộc loại hình sáng tạo (trong nội dung phương pháp tập luyện, cách tổ chức quản lý đào tạo huấn luyện vận động viên, nghiên cứu tối ưu hóa các qui luật vận động)
- Hoạt động thể thao gây xúc cảm mãnh liệt với tâm lý con người
- Hoạt động thể thao đòi hỏi sự hứng thú và động cơ hoạt động bền vững lâu dài.
- Sản phẩm của hoạt động thể thao là thành tích và kỷ lục thể thao cao, ngoài ra còn có những hiệu quả về mặt sức khỏe, tri thức, xã hội, tâm lý và sự phát triển hài hòa con người.
- Hoạt động thể thao có tính nhân văn cao cả, tư tưởng trong sáng, giá trị văn hóa cao: đoàn kết, trung thực, cao thượng, hữu nghị, tự do, tiến bộ, sáng tạo…

1.4.2. Mục đích, động cơ, chức năng xã hội của hoạt động thể thao

1.4.2.1. Mục đích của hoạt động thể thao là giúp cơ thể phát triển cân đối hài hòa giữa thể chất và tinh thần, góp phần hình thành nhân cách con người phát triển toàn diện.

1.4.2.2. Chức năng xã hội của hoạt động

Có 6 chức năng:

- Chức năng giáo dục hoàn thiện con người phát triển toàn diện về thể chất và nhân cách để xây dựng và bảo vệ tố quốc.
- Chức năng giao tiếp, đua tài của những người yêu thể thao.
- Chức năng phát triển văn hóa thể chất con người (là một bộ phận văn hóa xã hội quan trọng)
- Chức năng vui chơi giải trí lành mạnh
- Chức năng giao lưu quốc tế, hội nhập thế giới
- Chức năng kinh tế (chuyên nghệp hóa một số môn thể thao)

1.4.2.3. Động cơ của hoạt động thể thao

a. Đặc tính chung

- Động cơ là loại động lực nội tâm thúc đẩy hành động của con người, nhằm thỏa mãn nhu cầu nhất định.
- Nếu nhu cầu là bản chất của mọi nguồn gốc hoạt động của con người, thì động cơ là sự thể hiện cụ thể bản chất đó.
- Khi có nhu cầu, trong cơ thể xuất hiện một trạng thái tâm lý căng thẳng đặc biệt và kích thích hình thành lòng ham muốn, dẫn đến lòng ham muốn thúc đẩy hành động cụ thể.
- Khi động cơ đã được xác định thì con người sẽ hành động với thái độ tích cực chủ động, hứng thú, tập trung chú ý cao, dẫn đến hoạt động đạt hiệu quả cao.

* Với ý nghĩa đó, động cơ trong hoạt động thể thao là một sức mạnh tâm lý kích thích thúc đẩy tích cực tập luyện thi đấu ở vận động viên nhằm đạt thành tích cao và hình thành phát triển nhân cách. Động cơ bao giờ cũng tương ứng với mục đích hành

động, nhưng giữa chúng phải có sự phân biệt: Mục đích xác định cái phải vươn tới, còn động cơ giải thích tại sao người ta muốn thực hiện được

b. Các nhóm động cơ hoạt động TT

Gồm có 2 nhóm

+ Nhóm động cơ trực tiếp

+ Nhóm động cơ gián tiếp

* Động cơ trực tiếp của hoạt đông thể thao là những tư tưởng tình cảm xuất hiện ở vận động viên có liên quan trực tiếp đến hoạt động thể thao, thúc đẩy họ tích cực luyện tập.

- Các động cơ trực tiếp của hoạt động thể thao bao gồm:

. Do cảm giác thỏa mãn mà vận động viên cảm thấy, khi trực tiếp thực hiện các động tác thể thao.

. Do rung cảm trước vẻ đẹp, tính khéo léo của động tác thể thao.

. Do muốn thể hiện lòng dũng cảm khi thực hiện các bài tập khó.

. Do thích tham gia thi đấu, thích đạt thành tích cao, thích chiến thắng…

* Động cơ gián tiếp của hoạt động thể thao là những tư tưởng tình cảm xuất hiện ở vận động viên, do yếu tố bên ngoài thúc đẩy vận động viên tích cực hoạt động thể thao.

- Các động cơ gián tiếp của hoạt động thể thao bao gồm:

. Do nhận thức được tác dụng của hoạt động thể thao với sức khỏe

. Muốn đạt được hiệu quả cao trong các hoạt động xã hội khác.

. Do nghĩa vụ phải tập luyện (các giờ học thể dục được qui định theo chương trình)

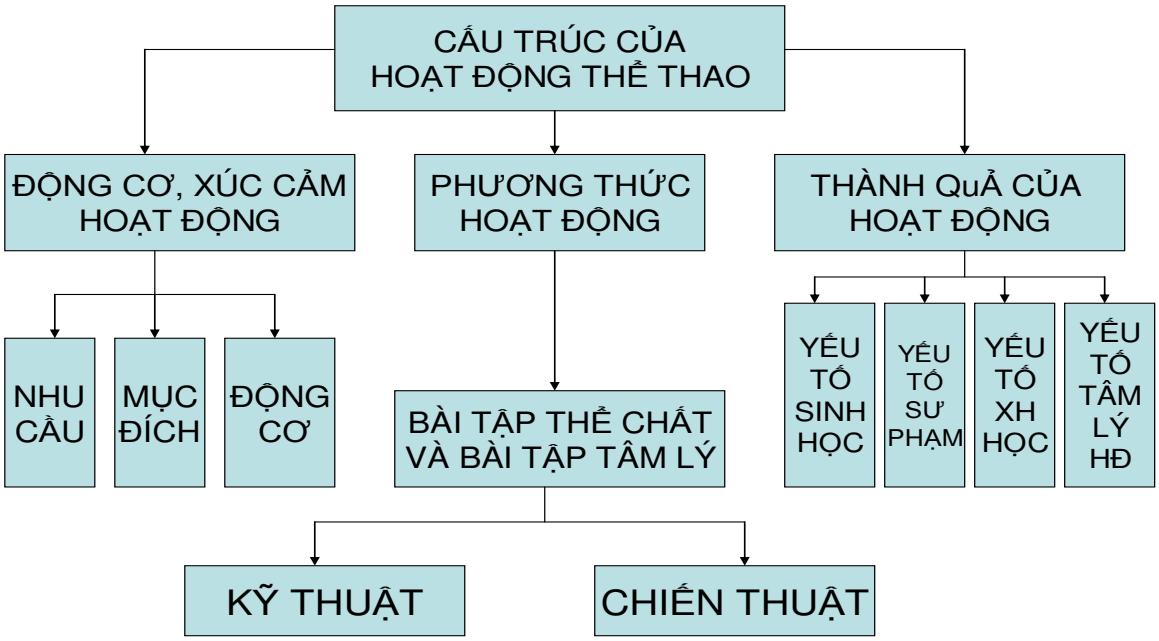
. Do nhận thức tầm quan trọng và ý nghĩa xã hội của hoạt động thể thao

1.4.3. Cấu trúc tâm lý của hoạt động thể thao

- Hoạt động thể thao theo nghĩa rộng là toàn bộ quá trình tập luyện và thi đấu thể thao, được thực hiện theo chu kỳ, có hệ thống và trong thời gian dài.

- Đơn vị cấu trúc của hoạt động là tập luyện, chế độ tập, nghỉ ngơi, hồi phục.

- Thành phần quan trọng của cấu trúc tâm lý hoạt động thể thao là: Mục đích, nhiệm vụ cụ thể và thành tích thể thao.



* Tóm lại: Hoạt động thể thao không chỉ là tổng số các động tác, hành động phản xạ vận động, mà còn là kết quả của việc giải quyết các nhiệm vụ vận động, là sản phẩm cụ thể về sự nỗ lực ý chí của vận động viên. Vì thế, cấu trúc tâm lý của hoạt động thể thao bao gồm các kết quả hoạt động của vận động viên.

1.4.4. Đặc điểm tâm lý của hoạt động tập luyện thể thao

- Hoạt động tập luyện thể thao là quá trình thực thi hệ thống GDTC kết hợp với các biện pháp rèn luyện thân thể và nhân cách khác nhau, nhằm tạo điều kiện tốt nhất để hoàn thành nhiệm vụ vận động trong thi đấu thể thao có kết quả.

- Mục đích của hoạt động tập luyện thể thao rất đa dạng:

. Nhằm hoàn thiện kỹ chiến thuật thi đấu môn thể thao.

. Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

. Phát triển năng lực tâm lý sẵn sàng thi đấu, kỹ năng điều chỉnh ổn định tâm lý thi đấu trong thể thao.

* Qua phương pháp phân tích kết quả hoạt động, người ta đưa ra những đặc điểm tâm lý của hoạt động tập luyện thể thao sau đây:

. Hoạt động tập luyện thể thao có tính chất của hoạt động rèn luyện thể lực, ý chí để có trạng thái sung sức thi đấu thể thao.

. Mục đích, nhiệm vụ tập luyện thể thao của vận động viên là học tập rèn luyện nhân cách và phát triển tài năng thể thao của cá nhân và đội thể thao.

. Hoạt động tập luyện thể thao luôn hướng tới sự hoàn thiện các quá trình tâm lý và nâng cao hoạt tính tâm lý chuyên môn trong thi đấu thể thao.

. Hoạt động tập luyện thể thao diễn ra trong điều kiện luôn có sự nỗ lực thể lực và nỗ lực tâm lý, sự dồn ép thích nghi của cơ thể với lượng vận động lớn.

. Chủ thể của quá trình tập luyện là vận động viên với phương châm luôn cố gắng vượt lên khả năng của bản thân.

. Trong tập luyện thể thao, vận động viên phải đáp ứng yêu cầu cao về kỷ luật tập luyện, chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng, lối sống, nghỉ ngơi..

. Không gian giao tiếp xã hội của hoạt động tập luyện thể thao bị giới hạn (chủ yếu tiếp xúc với huấn luyện viên, đồng đội)

. Luôn gây nên sự căng thẳng tâm lý (STRESS) thường trực do phải lo lắng về thành tích, về thực hiện bài tập, khối lượng vận động, suy nghĩ về tương lai sau này. Vì thế, cần có sự điều chỉnh tốt để khỏi ảnh hưởng đến kết quả tập luyện.

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao.
2. Cấu trúc tâm lý của hoạt động thể thao.

*** Câu hỏi ôn tập:**

Động cơ trong hoạt động thể thao là gì? Nêu các nhóm động cơ trong hoạt động TDTT.

Chương 2. CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

2.1. CẤU TRÚC TÂM LÝ CỦA ĐỘNG TÁC VẬN ĐỘNG THỂ LỰC

2.1.1. Khái niệm chung về bài tập thể chất (BTTC)

- BTTC là các hành vi vận động qua các hoạt động TDTT được tổ chức tương ứng với các qui luật của GDTC.

- Dấu hiệu nổi bật của BTTC là sự tương ứng giữa hình thức và nội dung vận động trong GDTC với các qui luật tiến hành việc giáo dục đó.

- BTTC hình thành nhằm mục đích thỏa mãn nhu cầu vận động rèn luyện sức khỏe và phát triển năng lực thể chất của con người.

- BTTC rất phong phú và đa dạng, đặc điểm của chúng là tính chuyên môn hóa cao, nhằm giải quyết các nhiệm vụ GDTC và thi đấu thể thao. Mặt khác, nó còn thúc đẩy việc hoàn thiện các phẩm chất đạo đức, ý chí con người.

* Do đó, BTTC là phương tiện cơ bản để thực hiện và nghiên cứu TLH TDTT, nhằm đưa ra những phương pháp hợp lý để giảng dạy và huấn luyện, tổ chức thi đấu thể thao

2.1.2. Đặc điểm, cấu trúc tâm lý của BTTC

- Đặc điểm tâm lý của BTTC được dựa trên cơ sở nghiên cứu đặc điểm chung về cấu trúc hoạt động TDTT, ở từng môn cụ thể, nội dung và nhiệm vụ GDTC cụ thể.

- Để sử dụng hợp lý, hiệu quả các BTTC phải xem xét cấu trúc hình thức và nội dung của nó:

+ Nội dung của các BTTC bao gồm các cử động tạo nên nó và các quá trình tâm sinh lý diễn ra khi cơ thể thể hiện các bài tập.

+ Hình thức các BTTC là cấu trúc bên ngoài của nó: Đó là hình dáng của bài tập có thể quan sát và đặc trưng bởi mối quan hệ giữa các thông số (không gian, thời gian, động lực, quĩ đạo vận động của các bộ phận cơ thể tham gia trong động tác).

(cấu trúc bên trong của các BTTC thể hiện ở quá trình hoạt động của các chức năng của cơ thể, sự phối hợp thần kinh cơ, các quá trình chuyển hóa năng lượng và các quá trình tâm lý điều khiển vận động)

- BTTC khác nhau trước hết là theo mức độ phức tạp của các quá trình tâm lý và sau đó là theo mức độ nỗ lực thể lực và tính chất lôi cuốn của các yếu tố bên ngoài vào hoạt động đó.

- Căn cứ vào mức độ phức tạp của quá trình tâm lý và điều kiện môi trường để thực hiện các BTTC, có thể chia các BTTC thành các nhóm và ở mỗi nhóm có đặc điểm tâm lý khác nhau.

Trên cơ sở đã nêu, người ta chia BTTC thành các nhóm sau:

2.1.2.1. Bài tập thể chất có kết cấu đơn giản

- Bao gồm các động tác đơn giản của các bộ phận cơ thể con người: Đầu, mình, tay, chân, lườn, quay.(VD: Thể dục sáng, thể dục tay không, liên hoàn.)

- Về mặt tâm lý, các bài tập này dựa trên cơ sở cảm giác chính xác của cơ thể và các cảm giác vận động cơ linh hoạt

2.1.2.2. BTTC có các động tác di chuyển toàn bộ thân thể

- Là loại bài tập thực hiện trên các dụng cụ (xà đơn, kép, lệch, vòng treo, nhảy chống,…)

- Đặc điểm của các bài tập này là cử động của các bộ phận cơ thể được liên kết với nhau thành các động tác phức tạp, đảm bảo sự di chuyển của toàn bộ cơ thể và đòi hỏi có khả năng điều khiển vận động. Ngoài ra, phải tính đến tình trạng dụng cụ, kích thước, sự đàn hồi của chúng, khi thực hiện động tác.

- Về mặt tâm lý, các bài tập này dựa trên cơ sở tính chính xác của cảm giác cơ thể, cảm giác thị giác, xúc giác,...Đặc biệt, là sự tập trung chú ý và trí nhớ thao tác là yếu tố tâm lý quan trọng đảm bảo cho bài tập đạt kết quả cao

2.1.2.3. BTTC có các động tác di chuyển trong không gian

- Bao gồm các loại BTTC như: Đi bộ, chạy, đua xe đạp, bơi lội,…

- Đặc điểm của loại bài tập này là phải vượt qua một khoảng không gian nhất định trong khoảng thời gian ngắn nhất.

- Về mặt tâm lý, các bài tập này đòi hỏi cao về các quá trình tâm lý phức tạp như: Tri giác chính xác về không gian, thời gian, nắm vững nhịp độ, nhịp điệu của các hành động của bản thân, sự nỗ lực ý chí, vượt khó do các chướng ngại và mệt mỏi gây nên.

2.1.2.4. Các bài tập với những dụng cụ khác nhau

- Bao gồm các bài tập: Nâng tạ, ném đẩy, bài tập với gậy, vòng.
- Các dụng cụ dùng trong bài tập này khác nhau (do đặc điểm kỷ thuật qui định); nhưng chúng đều có đặc điểm tâm lý chung là sự tri giác về độ lớn, trọng lượng, trọng tâm của dụng cụ và sự nỗ lực của cơ bắp khi thực hiện động tác

2.1.2.5. Các BTTC ở các môn thể thao đối kháng

- Gồm các môn vật, võ, đấu kiếm.
- Đặc điểm của loại bài tập này là vận động viên phải chống lại những động tác khác nhau và luôn biến đổi của đối thủ, đòi hỏi họ phải tính toán cẩn thận để đưa ra phương án chống đỡ thích hợp nhất.
- Về mặt tâm lý, yêu cầu của bài tập này là vận động viên phải có độ nhạy bén chính xác của tri giác, khả năng tư duy nhanh, phán đoán chính xác những động tác của đối thủ

2.1.2.6. Các bài tập trong môn bóng

- Gồm các môn bóng, quần vợt, bóng bàn, cầu lông.
- Đặc điểm của nhóm bài tập này là động tác phức tạp, đa dạng, có tính tập thể, mà dấu hiệu tiêu biểu là mối quan hệ hoạt động nhiều chiều và các thành viên trong đội phải giải quyết những nhiệm vụ nảy sinh trong các tình huống thi đấu khác nhau.
- Về mặt tâm lý, đòi hỏi người thực hiện phải tri giác nhanh, chính xác về đối tượng liên quan đến cuộc thi đấu, phải huy động tư duy nhạy cảm để phân tích đúng tình huống, hiểu ý đồng đội, nắm được ý đồ của đối phương. Có sự phối hợp hiệu quả giữa hoạt động cá nhân với những người khác.

* Tóm lại: BTTC là bài tập vận động thể lực chịu sự chi phối bởi những qui luật tâm lý vận động, nghĩa là loại hình bài tập có sự định hướng, điều khiển và điều chỉnh của ý thức ở mức độ cao.

*** Câu hỏi thảo luận:**

Khái niệm chung về bài tập thể chất.

*** Câu hỏi ôn tập:**

Dựa trên cơ sở nào, để xác định cấu trúc tâm lý của các bài tập thể chất? Trình bày các nhóm BTTC (theo quan điểm TLH TDTT).

2.2. CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA SỰ HÌNH THÀNH KỸ NĂNG KỸ XẢO VẬN ĐỘNG

2.2.1. Cấu trúc tâm lý của hành động vận động

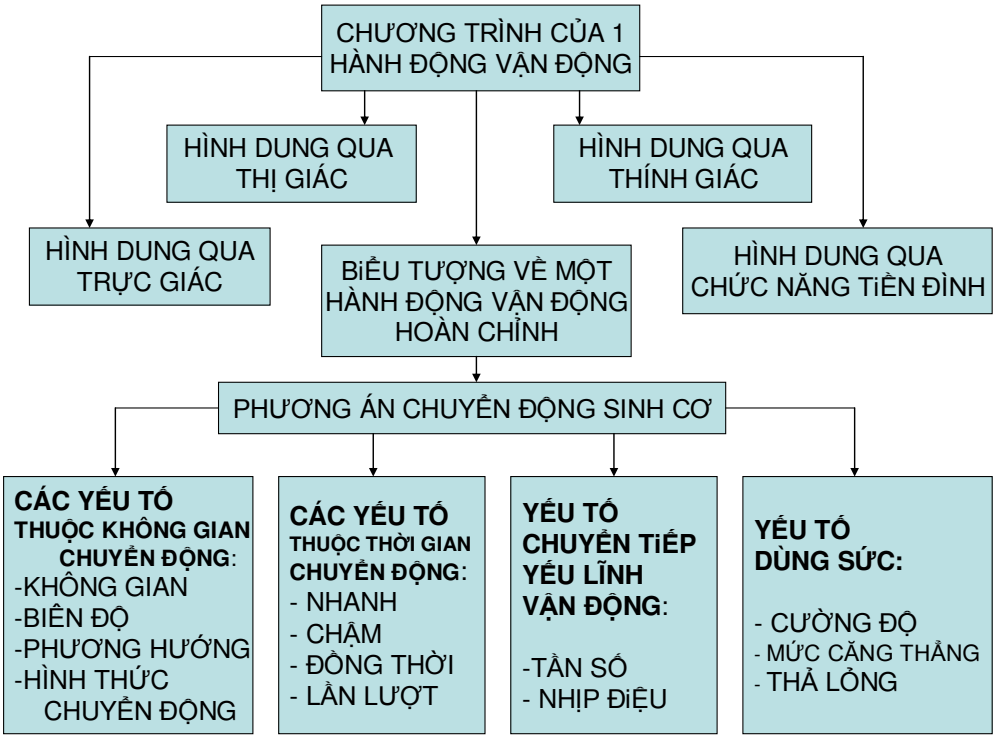
- Giảng dạy kỹ thuật động tác TDTT là quá trình giúp học sinh hiểu và biết điều khiển hành động vận động của mình. Nghĩa là hoàn thiện về mặt chất lượng động tác và nâng cao được độ tin cậy của sự điều khiển động tác theo các tham số: không gian, thời gian và cường độ nỗ lực của cơ bắp, hình thức, nhịp điệu và quĩ đạo vận động.
- Sự tiếp thu động tác vận động của học sinh bắt đầu từ việc xây dựng được biểu tượng tổng thể của hành động vận động, cũng như các điều kiện thực hiện chúng (tức là phải hình thành được chương trình hành động).
- Theo qui luật nhận thức, học sinh chỉ thực hiện được động tác đúng và có chất lượng khi đã hình dung được cách thức thực hiện, đồng thời qua việc thực hiện động tác nhiều lần thì biểu tượng đó sẽ lưu lại trong trí nhớ.
- Muốn thiết lập chương trình hành động vận động tổng thể, cần có sự tư duy trừu tượng và hình dung được cách thức thực hiện động tác, nhằm đảm bảo về mặt ý thức cho hành động vận động, giúp học sinh hiểu sâu sắc các mối quan hệ giữa các yếu lĩnh động tác khi thực hiện một động tác cụ thể
- Khi thực hiện một hành động vận động, vai trò điều khiển của ý thức thể hiện ở 2 mặt:

. Kiểm tra, kiểm soát hành động.

. Nhận xét, đối chiếu kết quả hành động.

Vì thế, thiếu hoạt động kiểm tra và điều chỉnh của ý thức thì chương trình hành động vận động sẽ bị sai lệch và mất phương hướng.

* Xét về cơ chế tâm lý, chương trình hành động vận động được cấu trúc theo sơ đồ sau:



* Tóm lại:

Theo qui luật tâm lý vận động, một hành động vận động thể lực bao giờ cũng thực hiện theo một chương trình hành động trọn vẹn, có sự tham gia điều khiển điều chỉnh của ý thức.

Để xây dựng được phương án chuyển động sinh cơ phù hợp với mục đích hành động, chủ thể phải hình dung qua thị giác, thính giác và các trực giác khác, về hình thức và nội dung động tác. Qua đó, xác lập biểu tượng về động tác, hoàn chỉnh và điều chỉnh thực hiện chúng theo các thông số kỷ thuật.

Trong quá trình đó nhất thiết phải có sự can thiệp của ý thức, để đánh giá đối chiếu, điều chỉnh nhằm đảm bảo hiệu quả của hành động vận động.

2.2.2. Quy luật tâm lý và đặc điểm của các giai đoạn hình thành kỹ năng kỹ xảo trong vận động

2.2.2.1. Khái niệm về KNKX vận động

a. Kỹ năng vận động

- Là sự thực hiện động tác dựa vào sự hiểu biết về những cách thức hành động, mức độ thành thạo trong các thao tác kỹ thuật, nhưng kết quả chưa cao.

VD: Sau khi học kỹ thuật ném bóng vào rổ, vận động viên tiến hành tập và tự mình thực hiện, nhưng động tác chưa hoàn thiện (còn chậm, không liên tục, chưa chính xác,…), nhưng vận động viên đó vẫn có thể ném bóng vào rổ, dẫn đến vận động viên đó biết ném bóng vào rổ: Đó là kỹ năng.

b. Kỹ xảo vận động

- Là kỹ năng thao tác hành động, nhờ tập luyện lặp lại nhiều lần mà động tác thực hiện hoàn chỉnh, nhanh chóng, chính xác và tiết kiệm sức. Nói cách khác: **Kỹ xảo là hành động tự động hóa cao nhờ luyện tập.**

c. Sự khác nhau căn bản giữa kỹ năng và kỷ xảo vận động

- Kỹ năng là khả năng thực hiện động tác **chưa được tự động hóa,** nghĩa là khi thực hiện động tác cần có sự tập trung chú ý cao mà chất lượng chưa cao.

- Kỹ xảo là sự thực hiện động tác **đạt đến mức độ tự động hóa**, nghĩa là khi thực hiện động tác không đòi hỏi sự chi phối của ý thức và ý chí trong thực hiện và điều khiển hành động, chúng được giải phóng để chú ý đến mục đích và điều kiện hoạt động.

2.2.2.2. Những đặc điểm tâm lý của việc hình thành KNKX vận động

Quá trình hình thành KNKX vận động trong GDTC và hoạt động thể thao thường diễn ra qua 3 giai đoạn, mỗi giai đoạn thể hiện mức tiếp thu và chất lượng thực hiện động tác khác nhau. Vì vậy, đặc điểm tâm lý ở mỗi giai đoạn cũng biểu hiện khác nhau.

a. Giai đoạn 1

- Là giai đoạn hiểu biết cách làm động tác (còn gọi là giai đoạn học ban đầu về động tác)

- Ở giai đoạn này, người tập tiếp thu cách thực hiện động tác và làm quen với cấu trúc chung của động tác (nghĩa là tiếp thu khái niệm và biểu tượng cần thiết về kỹ thuật thực hiện hành động vận động)

- Giai đoạn này kết thúc khi người tập cố gắng thực hiện được toàn bộ động tác.

* Đặc diểm tâm lý của giai đoạn này:

- Ở người tập hình thành biểu tượng khái quát về động tác. Trong cấu trúc biểu tượng động tác thì yếu tố thị giác giữ vai trò chủ đạo.

- Các cảm giác và tri giác vận động cơ chưa định hình (người tập còn chưa cảm giác rõ ràng mình sẽ thực hiện thế nào? Về động tác nào đó thuộc cấu trúc chung)

- Người tập phải có sự tập trung chú ý cao mới làm được động tác.

* Các biện pháp tâm lý để nâng cao kết quả của giai đoạn này:

- Giải thích đầy đủ, nhấn mạnh điểm mấu chốt và những nét chung trong cách nhận thức thực hiện động tác.

- Sử dụng rộng rãi các hình thức phương tiện trực quan (xem băng hình, làm mẫu) và nên kết hợp với sử dụng lời nói để giúp học sinh xây dựng hình ảnh hoàn chỉnh về động tác.

- Yêu cầu người tập phân tích bằng lời nói về những động tác mà họ thực hiện để nhận biết được động tác thực hiện đúng hay sai và xây dựng được biểu tượng đúng về động tác.

- Với những động tác khó, phức tạp nên chia ra thành các yếu lĩnh riêng lẽ để tập luyện.

b. Giai đoạn 2

- Là giai đoạn hình thành kỹ năng.

- Ở giai đoạn này, người tập đi sâu vào nắm vững những yếu lĩnh riêng lẽ của động tác. Nếu ở giai đoạn đầu chỉ tiếp thu cấu trúc chung của động tác, thì ở giai đoạn này tiếp thu chính xác đến từng chi tiết động tác (nghĩa là người tập nhận thức rõ tất cả các thành phần cơ bản của kỹ thuật động tác)

- Giai đoạn này kết thúc khi người tập thực hiện chắc chắn toàn bộ động tác (có sự điều khiển của ý thức trong các điều kiện thay đổi hoàn cảnh vận động)

* Đặc điểm tâm lý của giai đoạn này:

- Cảm giác vận động cơ trở nên có ý thức rõ ràng, cảm giác từng yếu lĩnh riêng lẽ của động tác cũng như tri giác toàn bộ động tác nói chung trở nên chính xác, rõ ràng.
- Biểu tượng về động tác chính xác và đầy đủ hơn.
- Trong cấu trúc của biểu tượng thì thành phần vận động cơ chiếm vị trí lớn, dẫn đến động tác ngày càng thể hiện đúng và đủ.
- Việc kiểm tra và đánh giá tính đúng đắn của việc thực hiện động tác dựa vào cảm giác vận động cơ là chủ yếu

* Biện pháp tâm lý để nâng cao hiệu quả của giai đoạn này:

- Phải chú ý hợp lý đến từng chi tiết, đặc biệt là khâu then chốt của từng động tác.
- Kiểm tra và điều chỉnh kịp thời khi thực hiện động tác
- Xây dựng các phẩm chất tự tin, kiên trì, chịu khó, phát triển tính độc lập sáng tạo, tính kỷ luật trong tập luyện

c. Giai đoạn 3

- Là giai đoạn tập luyện hình thành kỹ xảo vận động.
- Mục đích của giai đoạn này là củng cố và hoàn thiện kỹ năng đã hình thành để kỹ năng đó trở thành tự động hóa khi thực hiện : Đó chính là kỹ xảo (*nghĩa là trình độ kỹ thuật của người tập đạt mức độ cao khi giải quyết các nhiệm vụ vận động, cụ thể trên cơ sở nhận thức sâu sắc các thành phần kỹ năng vận động*).

- Kỹ xảo có những đặc điểm sau

. *Phát triển ở mức độ cao về sự nhạy cảm vận động đặc trưng cho mỗi môn thể thao (vd: cảm giác bóng, nước,...)*

. *Tri giác phân biệt tinh tế các động tác thực hiện.*

. *Biểu tượng vận động rõ ràng về kỹ thuật động tác.*

. Trình độ kỹ xảo biểu hiện ở các tiêu chí: Tính chính xác, tốc độ thực hiện động tác nhanh, nhẹ nhàng, mềm mại, tiết kiệm sức..

* Đặc điểm tâm lý của giai đoạn này:

- Biểu tượng vận động đạt mức chính xác, đầy đủ, tối đa. Người tập có thể thực hiện bằng tư duy toàn bộ động tác, trong cấu trúc của biểu tượng thì thành phần vận động cơ chiếm ưu thế.

- Động tác thực hiện nhanh, chính xác, tiết kiệm sức.

- Động tác trở nên tự động hóa, nghĩa là khi thực hiện không cần sự kiểm tra thường xuyên của ý thức và ý chí (ý thức chỉ đóng vai trò thường trực khi cần thiết)

* Các biện pháp tâm lý để nâng cao hiệu quả giai đoạn này:

- Tập luyện lặp lại nhiều lần các động tác trong các điều kiện luôn thay đổi :

. Điều kiện thời tiết, khí hậu không thuận lợi.

. Dụng cụ sân bãi mới lạ…

. Khi trạng thái tâm sinh lý của người tập thay đổi (mệt mỏi, phân tán sự chú ý)

mục đích là làm tăng tính bền vững và linh hoạt của kỹ xảo trong những tình huống điều kiện khác nhau.

*** Câu hỏi thảo luận:**

Cấu trúc tâm lý của hành động vận động (giải thích sơ đồ cấu trúc)

*** Câu hỏi ôn tập:**

1. Thế nào là kỹ năng và kỹ xảo vận động? Cho biết sự khác nhau căn bản giữa chúng.
2. Trình bày đặc điểm tâm lý của các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

2.3. NHỮNG YÊU CẦU TÂM LÝ TRONG GIẢNG DẠY ĐỘNG TÁC VÀ GIÁO DỤC ĐẠO ĐỨC CHO HỌC SINH TRONG GDTC

2.3.1. Cơ sở tâm lý của giảng dạy động tác

- Giảng dạy động tác là một đặc trưng của quá trình GDTC, đó là quá trình tác động thống nhất và liên tục nhằm phát triển thể chất và tâm lý con người.

- Quá trình giảng dạy động tác dựa trên các cơ sở tâm lý sau:

2.3.1.1. Giảng dạy động tác là một quá trình nhận thức (về bản chất)

- Nhận thức của con người bao giờ cũng bắt đầu từ trực quan sinh động đến cảm giác và tri giác. Bất kỳ một động tác nào của cơ thể đều gắn liền với cảm giác vận động-cơ, vì vậy trong hoạt động của con người điều đó có ý nghĩa rất to lớn, cụ thể:

a. Những loại cảm giác có liên quan trực tiếp và có vai trò quan trọng với vận động Gồm có:

- Thị giác: Nhận biết về hình dạng, độ lớn, xa gần, khối lượng, màu sắc ánh sáng (chiếm phần lớn lượng thông tin).
- Thính giác: Nhận biết tín hiệu âm thanh, âm sắc.
- Xúc giác: Nhận biết sức ép của bài tập, nhiệt độ, đau đớn.
- Cảm giác vận động: Báo hiệu sự co duỗi của các cơ dây chằng, vị trí cơ thể trong hoạt động.
- Cảm giác thăng bằng: Nhận biết vị trí, phương hướng chuyển động.
- Cảm giác cơ thể là loại cảm giác cho biết tình trạng hoạt động của các cơ quan nội tạng, những cảm giác liên quan đến tuần hoàn, hô hấp, bài tiết tiêu hóa.

b. Các tri giác chủ yếu liên quan đến vận động

Gồm có:

- Tri giác không gian: Nhận biết hình dáng, vị trí, biên độ, phương hướng chuyển động,…giúp người tập điều chỉnh hành động phù hợp với các tình huống khác nhau.
- Tri giác thời gian: Nhận biết tốc độ, nhịp điệu, tính liên tục hoặc gián đoạn, tính tuần tự trước sau.
- Tri giác vận động được xác định bởi sự tác động lẫn nhau của các cơ quan phân tích như: thị giác, thính giác, cảm giác vận động, cơ quan tiền đình,…nhằm phản ánh những đặc tính về thời gian và không gian của động tác.

* Tóm lại:

Cảm giác vận động cơ là tác nhân kích thích được phản ánh vào não bộ, nhờ các bộ phận cảm thụ của các cơ quan phân tích vận động nằm trong các cơ, dây chằng, khớp,… Qua cảm giác vận động cơ, người tập thu thập được những thông tin về đặc tính không gian, thời gian dùng lực và tính nhịp điệu của động tác. Sự tri giác chính

xác về vận động thông qua cảm giác vận động cơ, sẽ tạo cho người tập khả năng tiếp thu hoàn chỉnh kỹ thuật bài tập và hoàn chỉnh chính xác kỹ năng vận động

2.3.1.2. Hình thành các biểu tượng vận động khi giảng dạy động tác

- Để tạo cơ sở cho việc tiếp thu có ý thức các động tác trước hết cần hình thành các biểu tượng về động tác (hình ảnh chung về động tác, vị trí cơ thể, phương hướng thực hiện, dùng lực)

- Quá trình hình thành biểu tượng vận động diễn ra ở tất cả các giai đoạn giảng dạy động tác (giai đoạn học ban đầu, giai đoạn học sâu từng phần, giai đoạn củng cố hoàn thiện động tác), nhưng mức độ phản ánh ở từng giai đoạn thì khác nhau: Việc hình thành biểu tượng ban đầu tạo điều kiện cho việc tiếp thu động tác dễ dàng, mặt khác việc nắm vững động tác ở giai đoạn sau làm cho biểu tượng vận động thêm chính xác, rõ ràng, chi tiết hơn.

- Biểu tượng vận động rất đa dạng và có mối quan hệ chặc chẽ với qúa trình tư duy và ghi nhớ.

+ Để hình thành biểu tượng vận động, toàn bộ các quá trình cảm giác, tri giác,… đều được huy động tham gia. Trong giảng dạy ban đầu thì thị giác giữ vai trò chủ yếu, về sau theo sự hoàn thiện dần kỹ thuật động tác, vai trò chủ yếu chuyển dần sang cảm giác vận động cơ.

+ Biểu tượng là tri giác được tái hiện (tức là hình ảnh thứ 2 của đối tượng được tái hiện) đó là quá trình kết hợp chặc chẽ giữa tư duy và ghi nhớ.

. *Trong quá trình phản ánh các hình ảnh về động tác, tư duy hướng sự nhận thức vào mối liên hệ có tính qui luật giữa các đặc tính của hệ thống bài tập: Ở đây tư duy động tác chủ yếu là tư duy kinh nghiệm mang tính vật thể (trực giác).*

Nội dung của tư duy động tác là hình thành từ những biểu tượng về hình dạng chung của động tác riêng lẽ, về mối quan hệ không gian, thời gian dùng lực…

. *Quá trình ghi nhớ nhằm đảm bảo cho các hình ảnh trực quan, được lưu giữ lâu hơn trong trí nhớ và có thể linh hoạt tái hiện và tái nhận hình ảnh đó. Điều quan trọng là do các động tác được lặp lại nhiều lần một cách có ý thức và chính xác trong giảng*

dạy, dẫn đến chúng được lưu giữ và ghi nhớ, vì vậy các hình ảnh tái hiện có tính chất toàn vẹn ổn định và rõ nét.

* Việc thường xuyên động não (suy nghĩ), ghi nhớ, lưu giữ tái nhận và tái hiện các động tác sẽ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển tư duy và trí nhớ logic về vận động

- Để hoàn thiện các biểu tượng vận động trong quá trình giảng dạy, người ta thường sử dụng phương pháp lặp lại động tác với các yêu cầu khác nhau, để hình thành cảm giác vận động cơ, đồng thời kết hợp với các hình thức phân tích, giải thích,…các thủ thuật thường được sử dụng gồm có:

. Thực hiện chậm động tác

. Sử dụng các dụng cụ có trọng lượng, kích thước khác nhau.

. Thực hiện từng phần yếu lĩnh động tác

. Kết hợp giữa tín hiệu 1 và tín hiệu 2.

. Sử dụng thuật ngữ chuyên môn chính xác và các hình thức trực quan khác.

. Tùy từng tình huống cụ thể, có thể làm mẫu lại động tác

2.3.1.3. Cơ sở tâm lý của phương pháp làm mẫu động tác

- Làm mẫu là phương pháp trực quan có ý nghĩa hàng đầu trong việc tạo nên hình ảnh thị giác về động tác.

- Mục đích làm mẫu là giúp người tập quan sát rõ ràng chính xác về cấu trúc kỹ thuật động tác, nhằm hình thành biểu tượng về động tác.

- Tri giác thị giác kết hợp với cảm giác vận động cơ chính xác là cơ sở tạo nên biểu tượng động tác tương ứng. Do đó, khi làm mẫu động tác phải đảm bảo yêu cầu tâm lý sau:

. Tri giác có chủ đích.

. Tri giác có kèm theo các chỉ dẫn như: Kích thích người tập quan sát những khâu then chốt của động tác, tập trung chú ý vào thực hiện động tác

. Củng cố hình ảnh đã tri giác được bằng các thuật ngữ chuyên môn để kích thích hoạt động tư duy của người tập.

. Làm mẫu phải đúng đẹp, chính xác

2.3.1.4. Các đặc điểm của trí nhớ vận động

- Trong giảng dạy động tác trí nhớ vận động có ý nghĩa to lớn (*nó là quá ttrình thu nhận thông tin, tạo "dấu vết" tương ứng với những thông tin đã nhận được, củng cố dấu vết, lưu giữ và tách thông tin khi cần thiết)*.

- Sau khi quan sát động tác mẫu và nghe phân tích kỹ thuật, nhờ trí nhớ mà các biểu tượng động tác được ghi lại, lưu giữ và tái hiện khi cần thiết (*như biểu tượng về cấu trúc động tác, vị trí cơ thể)*

- Trí nhớ vận động nhất thiết phải có biểu tượng tương ứng đi kèm theo cảm giác và tri giác quen thuộc, đây là cơ sở để hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động.

- Trong quá trình giảng dạy động tác việc ghi nhớ động tác là một quá trình đòi hỏi có sự tham gia tích cực của ý thức:

. Nhớ cái gì? (tính chủ định về nội dung cần ghi nhớ)

. Nhớ bằng cách nào? (phương pháp ghi nhớ)

. Điều kiện ghi nhớ tốt (trong thời điểm, hoàn cảnh nào, thì việc ghi nhớ đạt hiệu quả)

- Những yếu tố có ý nghĩa quyết định đến trí nhớ vận động bao gồm:

+ Sự định hướng đặc biệt của chú ý nhằm thực hiện một bài tập hoàn chỉnh hay một động tác riêng lẻ.

+ Hiểu rõ bản chất của động tác: Về cấu trúc, qui luật, phương pháp thực hiện.

+ Luyện tập lặp lại nhằm củng cố trí nhớ vận động.

Trong các giai đoạn giảng dạy động tác việc lặp lại ở từng giai đoạn có tính chất khác nhau:

. Giai đoạn đầu nhiệm vụ chủ yếu của lặp lại là kiểm tra tính đúng đắn của biểu tượng vận động, làm cho biểu tượng rõ nét và chính xác

. Giai đoạn tiếp theo nhằm bổ sung những thiếu hụt về hình ảnh động tác.

. Giai đoạn cuối cùng nhằm củng cố trong trí nhớ cách thực hiện động tác

2.3.2. Giáo dục phẩm chất đạo đức cơ bản cho học sinh trong GDTC

2.3.2.1. Đặc điểm của công tác giáo dục đạo đức cho học sinh trong GDTC

- Giáo dục đạo đức là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong sự nghiệp chăm sóc sức khỏe cho học sinh, đây cũng là trách nhiệm của người giáo viên GDTC trong giảng dạy môn học.

- Giáo dục đạo đức cho học sinh phải dựa trên đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và qui luật hình thành phẩm chất đạo đức con người.

- Trong quá trình giáo dục đạo đức cho học sinh trung học cơ sở, cần lưu ý những điểm sau:

. Thông qua tập thể nhóm, tổ học tập, đội thể thao để giáo dục đạo đức cho học sinh.

. Hình thành ở các em biểu tượng đúng về hành vi đạo đức

. Tổ chức cho học sinh rèn luyện ý thức hành vi đạo đức thông qua hoạt động tổ nhóm, đội thể thao.

. Giáo dục hình thành ở các em tình cảm đạo đức đúng đắn, tự trọng bản thân, tự tin và nhiệt tâm giúp đỡ bạn bè, biết kính trọng ông bà cha mẹ, thầy cô, người lớn tuổi.

2.3.2.2. Giáo dục một số phẩm chất cơ bản cho học sinh trong GDTC

a. Giáo dục ý thức trách nhiệm, nghĩa vụ học tập, rèn luyện cho học sinh trong quá trình GDTC

- Giáo dục ý thức trách nhiệm, nghĩa vụ học tập là cơ sở để hình thành những phẩm chất đạo đức như: Tự tin, dũng cảm, tự giác, tích cực, trung thực, không ích kỷ cá nhân.

- Sự giác ngộ về nghĩa vụ và ý thức trách nhiệm của học sinh sẽ hình thành và phát triển qua các giờ học thể dục, khi thực hiện đồng bộ các điều kiện sau:

. Học sinh phải nhận thức đầy đủ ý nghĩa của GDTC là: Sức khỏe và năng lực vận động thể chất là tài sản có giá trị của xã hội.

. Học sinh, phụ huynh học sinh, tập thể các nhà giáo, các tổ chức xã hội,… phải nhận thức được GDTC là một mặt giáo dục quan trọng góp phần giáo dục nhân cách con người phát triển toàn diện và tham gia tích cực vào hoạt động này.

. Học sinh phải nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ học tập, rèn luyện và hoàn thành các nhiệm vụ khác mà giáo viên giao cho.

- Để giáo dục có hiệu quả ý thức trách nhiệm và nghĩa vụ học tập, giáo viên thể dục cần vận dụng các giải pháp sau:

. Kết hợp bồi dưỡng phẩm chất đạo đức lối sống với bồi dưỡng ý thức trách nhiệm, nghĩa vụ.

. Chú trọng đánh giá kết quả rèn luyện học tập của học sinh để nhắc nhở, điều chỉnh thái độ trách nhiệm và nâng cao nhận thức nghĩa vụ thực hiện chương trình học tập môn thể dục.

. Khuyến khích tạo điều kiện cho học sinh tham gia các hoạt động xã hội, hoạt động phong trào TDTT.

b. Giáo dục ý thức kỷ luật cho học sinh trong quá trình GDTC

- Ý thức tổ chức kỷ luật là phẩm chất đạo đức cần thiết với học sinh trong GDTC, vì nó chi phối lớn đến kết quả của loại hình hoạt động này.

- Nhiệm vụ chủ yếu của việc giáo dục ý thức kỷ luật cho học sinh trong GDTC bao gồm:

. Giáo dục ý thức chuẩn bị cho học tập với tình cảm đam mê và sẵn sàng tiếp nhận nhiệm vụ học tập một cách hào hứng.

. Xác định ý thức tự giác tích lũy kiến thức và thực hiện tốt những qui định về nội qui, kỷ luật có liên quan đến quyền lợi nghĩa vụ của học sinh.

. Bồi dưỡng tri thức về kỹ năng tự kiểm tra về hành vi xử sự và hành động của học sinh.

. Xây dựng ý thức tự phê bình và phê bình về những hành vi không tôn trọng kỷ luật của bản thân và bạn bè trong lớp.

. Giải thích rõ ý nghĩa của đức tính kỷ luật trong giờ học thể dục là nhằm nâng cao hiệu quả học tập cho học sinh.

. Tìm ra những giải pháp sư phạm để giúp học sinh sửa chữa sai lầm

c. Giáo dục ý chí tình cảm cho học sinh trong quá trình GDTC

(*Hoạt động tập luyện TDTT đòi hỏi người tập phải xử lý những khó khăn sau:*

- Khó khăn khách quan:

. Hoàn thành nhiệm vụ tập luyện, những động tác khó..

. Do yêu cầu tổ chức kỷ luật buổi tập.

. Những khó khăn đột xuất do học tập gây nên.

- Khó khăn chủ quan:

. Do sức khỏe, thể lực, kỹ năng vận động.

. Các yếu tố tâm lý: ý chí, tình cảm.

dẫn đến không đáp ứng với yêu cầu bài tập)

- Đây là một nhiệm vụ quan trọng trong công tác GDTC, để giải quyết tốt nhiệm vụ đó, giáo viên GDTC phải hiểu được đặc điểm của sự hình thành ý chí tình cảm và qui luật phát triển của các quá trình tâm lý đó trong GDTC.

+ ý chí là khả năng tâm lý cho phép con người vượt qua mọi khó khăn, trở ngại để thực hiện những hoạt động có mục đích.

+ hành động ý chí là loại hình hoạt động có ý thức, được gắn liền với sự nỗ lực của con người để vượt qua những khó khăn trở ngại nhằm đạt mục đích cụ thể.

- Ý chí và hành động ý chí của học sinh sẽ được hình thành và phát triển nhờ kết quả tập luyện và hoạt động TDTT, vì vậy giáo viên cần chủ động tìm ra những giải pháp tác động sư phạm nhằm mục đích bồi dưỡng ý chí cho học sinh.

+ Có thể sử dụng 2 hình thức tác động sư phạm:

. Tác động từ phía giáo viên để tích cực hóa hành động ý chí của người tập

. Học sinh tự huy động nội lực tinh thần và thể chất để khắc phục khó khăn

- Điều quan trọng trong nhiệm vụ giáo dục ý chí cho học sinh là giáo dục khả năng nỗ lực ý chí để vượt qua những khó khăn phức tạp, cần tổ chức cho các em thực hiện lặp lại nhiều lần bài tập có sự thay đổi nâng dần độ khó và yêu cầu cao về kết quả học tập.

- Để giáo dục ý chí tình cảm cho học sinh, giáo viên cần lưu ý:

. Phải căn cứ vào nhiệm vụ giáo dục, đặc điểm học sinh, lớp học để lựa chọn nội dung, phương pháp, phương tiện phù hợp.

. Hiểu, nắm vững ý nghĩa, bản chất của hành động ý chí trong GDTC.

. Với học sinh trung học cơ sở, cần nhắc nhở các em tự động viên, tự ý thức mình trong việc tập luyện để rèn luyện ý chí.

. Các hình thức trò chơi thi đấu là những biện pháp giáo dục ý chí có hiệu quả trong GDTC

d. Giáo dục năng lực tự học tập, tự tập luyện cho học sinh trong quá trình GDTC

- Hoạt động tự học, tự rèn luyện trong GDTC là hoạt động «tự thân vận động» mang tính tích cực, tự giác và có tính chủ thể cao nhằm thỏa mãn nhu cầu tăng cường sức khỏe, hoàn thiện thể chất của con người.

- Hoạt động này đòi hỏi phải tuân thủ các nguyên tắc TDTT, có tính kế hoạch, có sự chủ động sáng tạo,…nhằm tạo ra môi trường và điều kiện thuận lợi để tự hoạt động.

- Các giải pháp tâm lý giáo dục để bồi dưỡng năng lực tự học, tự tập cho học sinh:

. Giáo dục năng lực tự học, tự tập luyện cho học sinh trong GDTC là một quá trình sư phạm chuyên biệt, năng lực này được hình thành nhờ tác động của giáo viên, của sách vở, và sự tự ý thức hoạt động của học sinh.

. Khâu quan trọng đầu tiên của việc giáo dục năng lực tự học, tự tập luyện là bồi dưỡng tri thức về mục đích, nguyên tắc, phương pháp tự tập luyện cho học sinh.

. Để qui trình tự học, tự tập luyện có hiệu quả cần:

+ Đảm bảo tự tập luyện thường xuyên liên tục có hệ thống, luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi.

+ Nâng dần lượng vận động một cách hợp lý để nâng cao khả năng thích nghi của cơ thể.

+ Trang bị cho học sinh phương pháp tự tập để các em có cơ sở xây dựng phương pháp tự tập phù hợp với bản thân.

- Về nội dung bồi dưỡng năng lực tự học, tự tập luyện phải đảm bảo các yêu cầu sau:

. Biết tự kiểm tra, đánh gía sức khỏe của bản thân.

. Tự chọn biện pháp để phát huy mặt mạnh, khắc phục mặt yếu của bản thân khi tiếp thu chương trình GDTC.

. Tự xây dựng các nhiệm vụ cụ thể về kế hoạch chương trình, thời gian, khối lượng bài tập,…phù hợp với điều kiện , hoàn cảnh để thực hiện có hiệu quả.

. Tự rèn luyện ý chí vượt qua những khó khăn trong quá trình luyện tập và có biện pháp điều chỉnh thích hợp

2.3.3. Một số biện pháp tác động sư phạm nhằm nâng cao tính tích cực học tập của học sinh trong giờ học thể dục

2.3.3.1. Xác định nhiệm vụ trong giờ học cụ thể rõ ràng

- Việc xác định rõ ràng mục đích, nhiệm vụ tập luyện ảnh hưởng lớn đến việc hình thành tính tích cực học tập của học sinh.
- Tính tích cực trong các giờ học thể dục của học sinh bị hạn chế do những nguyên nhân sau:

. Cho lặp lại quá nhiều bài tập, động tác đã học ở giáo án trước.

. Lựa chọn bài tập không sát với yêu cầu buổi tập

. Xây dựng nhiệm vụ buổi tập không vừa sức với học sinh.

- Việc xác định nhiệm vụ học tập trong giờ học thể dục không chỉ căn cứ vào nhiệm vụ cụ thể, mà còn phải căn cứ vào khả năng nhận thức, động cơ học tập của học sinh.

2.3.3.2. Tổ chức giờ học phải sinh động và hứng thú

- Trạng thái hứng thú hoạt động và những cảm xúc vui, phấn chấn trong giờ học thể dục là một trong những yếu tố quan trọng đảm bảo tính tích cực học tập và tiếp thu tri thức kỹ năng vận động của học sinh.
- Trong giờ học thể dục học sinh thường có 2 loại tâm trạng:

. Tâm trạng tích cực: Hăng hái yêu thích hoạt động

. Tâm trạng tiêu cực: Lo lắng, chán nãn, lười hoạt động

những tâm trạng đó luôn thay đổi phụ thuộc vào mức độ «*rung cảm*» của học sinh trước những kích thích của hoạt động trong giờ học.

- Để nâng cao tính hứng thú tích cực tập luyện cho học sinh trong giờ học thể dục, giáo viên nên vận dụng nhiều phương pháp trò chơi và thi đấu, vì đó là biện pháp tích cực nhất giúp cho học sinh có trạng thái tâm lý phấn khởi, hào hứng luyện tập, đồng thời giúp các em khắc phục tâm lý rụt rè, sợ hãi, không tự tin trong việc thực hiện một số động tác khó, phức tạp.

2.3.3.3. Tối ưu hóa mật độ vận động trong giờ học thể dục:

- Tối ưu hóa mật độ vận động trong giờ học thể dục phụ thuộc rất lớn vào năng lực tổ chức lớp học của giáo viên.

- Các biện pháp có tác dụng tối ưu hóa mật độ vận động trong giờ học thể dục là:

. Rút ngắn thời gian nghỉ tiêu cực, giảm thiểu điểm dừng không cần thiết trong buổi tập.

. Tăng cường đôn đốc, nhắc nhở kiểm tra học sinh thực hiện bài tập.

. Lôi cuốn học sinh cả lớp luyện tập dưới những hình thức khác nhau như: Luyện tập toàn nhóm, phân chia nhóm tổ, quan sát nhận xét lẫn nhau trong thực hiện động tác, thi đua tập, trình diễn tập.

2.3.4. Đảm bảo đầy đủ và đúng các nguyên tắc GDTC trong giảng dạy TDTT:

(nghiên cứu tài liệu tham khảo [3])

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Giảng dạy động tác là một quá trình nhận thức. Giải thích làm rõ vấn đề đó.
2. Cơ sở tâm lý của phương pháp làm mẫu động tác.
3. Thế nào là tri giác và biểu tượng vận động?

*** Câu hỏi ôn tập:**

1. Việc hình thành các bểu tượng vận động có ý nghĩa thế nào trong các giai đoạn giảng dạy động tác? Giải thích làm rõ vấn đề trên.
2. Trình bày các giải pháp tâm lý để giáo dục năng lực tự học, tự tập cho học sinh trong GDTC.
3. Nêu các giải pháp tác động sư phạm để phát huy tính tích cực học tập của học sinh trong giờ học GDTC.

2.4. CẤU TRÚC NGHỀ NGHIỆP VÀ YÊU CẦU TÂM LÝ CỦA GIÁO VIÊN GDTC

2.4.1. Cấu trúc nghề nghiệp của giáo viên GDTC

2.4.1.1. Chức năng và nhiệm vụ xã hội của giáo viên GDTC

- Chức năng xã hội của các nhà giáo là giáo dục và đào tạo nhân lực lao động sản xuất cho xã hội, nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước.
- Với giáo viên GDTC còn có chức năng chăm lo bảo vệ sức khỏe thể chất cho học sinh, phát hiện nhân tài thể thao cho đất nước.

2.4.1.2. Nhiệm vụ chuyên môn của giáo viên GDTC

- Giảng dạy, giáo dục, huấn luyện TDTT cho học sinh theo đúng mục tiêu chương trình GDTC được qui định.
- Tổ chức thực hiện các hoạt động TDTT trong học sinh và qua đó phát hiện bồi dưỡng năng khiếu thể thao trường học.
- Gương mẫu thực hiện nghĩa vụ nhà giáo và người công dân, các qui định của ngành Giáo dục, đào tạo và pháp luật của nhà nước.
- Giữ gìn phẩm chất danh dự, uy tín nhà giáo, tôn trọng nhân cách và đối xử công bằng với học sinh.
- Không ngừng học tập rèn luyện để nâng cao phẩm chất đạo đức, trình độ chuyên môn, nghiệp vụ sư phạm, sức khỏe để nêu gương tốt cho học sinh.
- Thực hiện các nhiệm vụ khác theo qui định với công chức nhà nước và công dân Việt Nam.

2.4.1.3. Chức năng chuyên môn nghiệp vụ của giáo viên GDTC (xem tài liệu tham khảo [3])

bao gồm:

- Chức năng thiết kế, biên soạn kế hoạch chương trình tiến trình giảng dạy.
- Chức năng tổ chức quản lý điều hành quá trình GDTC đối với học sinh.
- Chức năng phân tích, dự báo các biện pháp nghiệp vụ sư phạm và kết quả giảng dạy học tập rèn luyện

- Chức năng truyền thụ và giáo dục.

- Chức năng tư vấn về các điều kiện cơ sở vật chất đảm bảo cho hoạt động sư phạm GDTC.

2.4.2. Những yêu cầu về phẩm chất và năng lực của giáo viên GDTC

2.4.2.1. Thiện chí ngành nghề sư phạm GDTC

- Là nguyện vọng được học tập, nghiên cứu và làm giáo viên GDTC

- Thể hiện qua các điểm sau:

. Có tình cảm yêu quí học sinh lứa tuổi thiếu niên, tạo nên động cơ tình cảm, lý trí muốn được giảng dạy GDTC để góp phần hoàn thiện và phát triển thể chất ở học sinh.

. Đam mê hoạt động TDTT, đây là yếu tố quan trọng hình thành thiên hướng nghề nghiệp của giáo viên GDTC

2.4.2.2. Kiến thức và kỹ năng chuyên môn nghiệp vụ cần thiết của giáo viên GDTC

a. Kiến thức khoa học có liên quan tới nghề sư phạm GDTC

- Nắm vững kiến thức khoa học có liên quan và kỹ năng vận dụng chúng vào công tác GDTC là một trong những yêu cầu cơ bản của người giáo viên GDTC.

- Kiến thức khoa học có liên quan đến GDTC bao gồm:

. Kiến thức chung: Văn hóa nghệ thuật, lịch sử, chính trị-xã hội,… có liên quan đến văn hóa thể chất, sức khỏe con người.

. Kiến thức chuyên môn nghiệp vụ sư phạm GDTC: Giáo dục học, Tâm lý, Y sinh, Sinh lý giải phẫu, Lý luận và phương pháp GDTC,…

- Hệ thống kiến thức chung và chuyên môn đều có tầm quan trọng như nhau, bổ sung hổ trợ cho nhau, giúp giáo viên vững vàng về nghiệp vụ sư phạm, thuận lợi trong giảng dạy và hướng dẫn học sinh tập luyện, phát triển sự sáng tạo nghề nghiệp.

- Giáo viên GDTC tiếp thu các kiến thức đó qua nhiều kênh thông tin: Sách giáo khoa, tài liệu sách báo, tập huấn nâng cao trình độ, trao đổi với đồng nghiệp,...đặc biệt,

là qua nghiên cứu mối quan hệ với học sinh trong giảng dạy để tích lũy kiến thức và kinh nghiệm chuyên môn nghiệp vụ sư phạm.

b. Yêu cầu kỹ năng của giáo viên GDTC

- Kỹ năng của giáo viên GDTC là sự nắm vững phương thức vận dụng kiến thức vào hoạt động giảng dạy nhằm đạt mục đích đề ra.

- Kỹ năng chuyên môn, nghiệp vụ của giáo viên GDTC gồm:

. Kỹ năng biên soạn chương trình, giáo án giảng dạy,…thiết kế tổ chức các hoạt động TDTT trong trường.

. Kỹ năng tổ chức tốt công việc của bản thân và tổ chức hoạt động của học sinh một cách có khoa học.

. Kỹ năng giao tiếp là những kỹ năng liên quan đến cách thức xây dựng mối quan hệ chuẩn mực, đảm bảo tính sư phạm giữa giáo viên với đồng nghiệp, với học sinh, phụ huynh học sinh, và lãnh đạo. Kỹ năng này rất có lợi cho việc tổ chức tốt công việc hoạt động TDTT, xây dựng mối đoàn kết thống nhất trong tập thể lớp học

. Kỹ năng lôi cuốn sự chú ý của học sinh vào việc tiếp thu kiến thức kỹ năng động tác và hình thành ở các em lòng quyết tâm, thái độ động cơ đúng đắn để học môn thể dục.

. Kỹ năng phân tích dự báo các tình huống sư phạm: liên quan đến việc nắm vững đặc điểm học sinh và lớp học, các điều kiện đảm bảo giảng dạy,…dự báo tình hình, kết quả giảng dạy trong những thời điểm cụ thể.

. Kỹ năng vận động liên quan đến năng lực thực hành các bài tập, kỹ năng thị phạm chuẩn xác, biết cách bảo hiểm giúp đỡ, sửa sai cho học sinh trong tập luyện…

2.4.2.3. Những yêu cầu về phẩm chất đạo đức nghề nghiệp của giáo viên

- Phẩm chất đạo đức nghề nghiệp của giáo viên GDTC chi phối mạnh đến trình độ tinh thông nghề nghiệp của họ, nó bao gồm:

a. Nhân sinh quan nghề nghiệp

- Là định hướng tư tưởng tình cảm muốn trở thành người giáo viên GDTC để phục vụ nhân dân, đất nước.

Biểu hiện cụ thể:

. Có trách nhiệm với công việc vì tương lai của học sinh

. Tích cực hoàn thành tốt mọi công việc được giao

. Có ý thức xây dựng tình đoàn kết hữu nghị trong hoạt động TDTT, luôn tự hào về những thành tựu văn hoa thể chất, kinh tế văn hóa của đất nước.

b. Phẩm chất đạo đức của người giáo viên GDTC

- Đặc thù nghề nghiệp đòi hỏi người giáo viên GDTC phải rèn luyện để hình thành phẩm chất đạo đức sau đây:

. Tính khoan dung độ lượng, nhân đạo , trung thực trong công việc.

. Gương mẫu trong cuộc sống và chuẩn mực trong quan hệ xã hội, với học sinh, yêu cầu cao với bản thân trong xử sự và hành động.

- Người giáo viên GDTC giảng dạy trung học cơ sở có những yêu cầu sau:

. Là tấm gương sáng cho học sinh noi theo, lời nói đi đôi với việc làm, không làm tổn hại đến uy tín nghề nghiệp.

. Phải xây dựng mối quan hệ tình cảm tốt đẹp với học sinh: Vui vẻ, cao thượng, tin yêu học sinh, quan hệ chan hòa cởi mở thông cảm và giúp đỡ học sinh, luôn tạo không khí vui tươi phấn khởi, hào hứng trong quá trình lên lớp giảng dạy bộ môn.

c. Phong cách sống và quan hệ xã hội

Yêu cầu có tính đặc trưng với người giáo viên GDTC về phong cách làm việc là dễ hòa nhập, vui vẻ, đôn hậu, chân tình với học sinh và đồng nghiệp

d. Ý chí và nỗ lực ý chí trong công tác của người giáo viên GDTC

Với giáo viên GDTC, những phẩm chất ý chí cần thiết là: Vững vàng, kiên cường, tự tin, dũng cảm, nhanh nhẹn, hành động nỗ lực ý chí cao.. biết tự chủ kiềm chế để điều chỉnh các hành vi sư phạm đúng mực, nhằm nâng cao uy tín trước học sinh và đồng nghiệp

e. Sự thông minh tháo vát trong công việc

- Với nghiệp vụ sư phạm GDTC, sự thông minh nhanh nhẹn tháo vát trong công việc, giúp người giáo viên giải quyết nhanh và dứt khoát nhiệm vụ của mình.

- Thể hiện cụ thể ở những điểm sau:

. Có khả năng nhận biết và tìm kiếm những phương pháp giảng dạy, giáo dục có hiệu quả.

. Luôn rèn luyện khả năng phán đoán, nhận biết tình huống và nhanh chóng xác lập phương án hành động và điều khiển của mình phù hợp với mục đích

f. Năng lực hoạt động tâm lý của giáo viên GDTC

- Giáo viên GDTC thường làm việc với lượng vận động tâm lý cao, tức là mức độ căng thẳng lúc điều khiển học sinh tập luyện.

- Để duy trì năng lực hoạt động tâm lý như: Nỗ lực ý chí, khả năng điều chỉnh xúc cảm, khả năng biểu hiện các tố chất thể lực khi giảng dạy, sức bền trong tư duy và sự tập trung chú ý trong lao động nghề nghiệp.., người giáo viên GDTC phải thường xuyên rèn luyện khả năng phản ứng tâm lý, nhanh nhẹn trong thao tác sư phạm, tư duy phân tích chính xác tình hình tiếp thu học tập của học sinh, rèn luyện sức khỏe thể lực tốt để đảm bảo yêu cầu giảng dạy bộ môn.

2.4.2.4. Uy tín của giáo viên GDTC và huấn luyện viên thể thao

- Uy tín của giáo viên là thành quả phấn đấu hoàn thiện nhân cách và trau dồi năng lực hoạt động sư phạm của bản thân.

- Uy tín của giáo viên GDTC được hình thành từ các mặt sau:

. Uy tín do hoạt động thể dục thể thao

. Uy tín do thâm niên nghề nghiệp

. Uy tín do chức danh, chức vụ công tác

. Uy tín về phẩm chất đạo đức của giáo viên.

- Để duy trì uy tín sư phạm, giáo viên cần lưu ý:

. Không nên tự đề cao mình quá mức với học sinh

. Biết giữ gìn ranh giới thầy, trò trong quan hệ giao tiếp, trong giảng dạy rèn luyện học tập, phải quan tâm bảo vệ uy tín trong công việc và trong cuộc sống.

*** Câu hỏi thảo luận:**

Chức năng, nhiệm vụ xã hội và chuyên môn của giáo viên GDTC.

*** Câu hỏi ôn tập:**

. Trình bày những yêu cầu về phẩm chất đạo đức và năng lực nghề nghiệp của người giáo viên GDTC.

Chương 3. CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA HUẤN LUYỆN THỂ THAO

3.1 ĐẶC DIỂM TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ THAO

3.1.1. Khái niệm về vận động viên (VĐV) thể thao

- VĐV thể thao là người có tài năng thể thao, tập luyện thường xuyên và có hệ thống về một hay nhiều môn thể thao, để tham gia thi đấu thể thao thành tích cao

- VĐV thể thao phải có những điều kiện đáp ứng với những yêu cầu hoạt động thể thao nhất định: Năng khiếu tài năng thể thao, trình độ tập luyện, có thành tích thể thao, có nhân cách, có khả năng tự kiểm tra đánh giá bản thân

3.1.2. Năng khiếu, năng lực và tài năng thể thao

3.1.2.1. Khái niệm

Năng khiếu, năng lực và tài năng thể thao là những thuộc tính tâm lý quan trọng nhất của nhân cách VĐV thể thao, thực chất đây là khả năng biểu hiện các chức năng, chức phận của cơ thể phù hợp, thuận lợi, thích ứng và đảm bảo cho hoạt động tập luyện, thi đấu đạt thành tích cao, xuất sắc của VĐV.

3.1.2.2. Năng khiếu thể thao

- Là tổ hợp các yếu tố bẩm sinh di truyền về hình thái thể trạng và thuộc tính tâm lý có lợi của cơ thể, tạo tiền đề để phát huy năng lực thể thao.

- Năng khiếu chỉ là tiền đề của năng lực, vì vậy để năng khiếu phát triển thành năng lực cần có môi trường xung quanh thuận lợi và tác động có định hướng của giáo dục

3.1.2.3. Năng lực hoạt động thể thao

a. Khái niệm

- Năng lực thể thao thể hiện khả năng hoàn thành nhiệm vụ vận động tập luyện và thi đấu thể thao ở một môn năng khiếu cụ thể.

- Năng lực thể thao phản ánh tư chất tiềm tàng chứa đựng yếu tố di truyền có lợi và sự phát triển chúng thành năng lực hiện thực phải qua các giai đoạn hoạt động giáo dục, huấn luyện lâu dài theo định hướng phát triển tài năng thể thao.

b. Cấu trúc của năng lực thể thao

- Năng lực hoạt động thể thao có cấu trúc phức tạp, bao gồm các thành phần sau:

. Yếu tố di truyền có lợi

. Năng lực thể chất

. Năng lực tâm lý

. Tri thức, kỹ năng vận động về hoạt động thể thao

. Kinh nghiệm thi đấu thể thao

- Các thành phần trên liên quan mật thiết, hỗ trợ cho nhau

c. Đặc điểm của năng lực thể thao

- Là loại hình năng lực thể hiện khả năng phản ứng lựa chọn trong hành động vận động một cách tinh tế chuẩn xác.

- Năng lực hoạt động thể thao phản ánh tính chất sáng tạo trong vận động của con người.

- Là loại hình năng lực thể hiện khả năng vận động thể lực trong điều kiện biến đổi phức tạp của môi trường thi đấu thể thao

d. Cách tiếp cận năng lực thể thao

- Những con đường tối ưu để hình thành và phát triển năng lực thể thao là:

. Không ngừng hoàn thiện phát triển năng lực thể lực của VĐV.

. Chuẩn bị tâm lý tập luyện và thi đấu, các điều kiện tâm lý khác bảo đảm cho VĐV thi đấu tự tin, kiên trì dũng cảm và thắng lợi.

. Trang bị kỹ năng kỹ xảo vận động và vận dụng nó vào tập luyện và thi đấu thể thao một cách có hiệu quả.

. Thường xuyên bồi dưỡng kinh nghiệm thi đấu cho VĐV.

- Huấn luyện phát triển hoàn thiện năng lực thể thao là một quá trình lâu dài và liên tục, trong đó sự hình thành năng lực giai đoạn trước luôn là nền tảng cho sự phát triển

ở giai đoạn sau. Vì vậy, trong quá trình giảng dạy, huấn luyện đào tạo VĐV thể thao, cần tuân thủ triệt để các qui luật về đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, các nguyên tắc trong tập luyện, các qui luật trong huấn luyện chuyên sâu hóa tài năng thể thao.

3.1.2.4. Tài năng thể thao và phương pháp tiếp cận

a. Khái niệm tài năng thể thao

Tài năng thể thao là tổ hợp các yếu tố điều kiện, khả năng của cá nhân, thích hợp và đảm bảo cho hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao đạt kết quả xuất sắc mà người khác không đạt được.

b. Cấu trúc tâm lý của tài năng thể thao

- Cấu trúc này bao gồm các thành phần:

. Yếu tố di truyền

. Năng lực hoạt động tâm lý.

. Năng lực thể lực.

. Tiếp thu nhạy cảm kỹ năng kỹ xảo vận động

. Có quan hệ xã hội trong sáng lành mạnh.

trong đó 2 yếu tố về sinh học và tâm lý giữ vai trò quan trọng nhất, chi phối mức độ tài năng thể thao.

c. Đặc điểm của tài năng thể thao

- Tài năng thể thao là loại hình đặc biệt của con người, nó biến đổi không ngừng nhưng cũng tắt dần theo qui luật sinh học của cơ thể.
- Thể hiện trong hoạt động tập luyện và thi đấu mang tính ganh đua giành thắng lợi.
- Hình thành phát triển chủ yếu do giáo dục, huấn luyện tạo nên, yếu tố di truyền chỉ mang tính hỗ trợ ban đầu cho quá trình phát triển đó.
- Xuất hiện ở giai đoạn sung sức của đời người và tồn tại không lâu (thường là 5 – 8 năm)
- Đây là loại tài năng qúi hiếm trong xã hội

d. Phương pháp tuyển chọn tài năng thể thao

- Để nghiên cứu phát hiện, bồi dưỡng và bồi dưỡng năng lực tài năng thể thao, khoa học tâm lý thể thao đưa ra những nguyên tắc cơ bản:

. Căn cứ vào mô hình tâm lý của VĐV (về năng lực tâm lý, hoạt động của hệ thần kinh)

. Tính tương quan của các chỉ số năng lực tâm lý với thành tích thể thao tương ứng với từng giai đoạn huấn luyện, để xây dựng phương án phát triển tài năng thể thao.

- Các chỉ số năng lực tâm lý trong tài năng thể thao bao gồm:

. Mức độ ổn định và chuẩn xác của động tác trong điều kiện căng thẳng tâm lý.

. Tần số vận động tối đa: Xác định khả năng linh hoạt thần kinh và huy động năng lực vận động nhanh.

. Trương lực tối đa: Xác định khả năng nổ lực tối đa.

. Điều chỉnh lực trong vận động: Xác định cảm giác vận động tinh tế

. Khả năng giữ thăng bằng: Xác định sự ổn định tâm lý và tiền đình

. Thời gian tiềm tàng của phản xạ đơn: Xác định tính linh hoạt của hệ thần kinh

. Phản xạ phức: Xác định năng lực phối hợp vận động

. Quan sát phản ứng tâm lý khi thắng thua.

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Phân biệt năng khiếu và năng lực thể thao.
2. Phương pháp tuyển chọn tài năng thể thao.

*** Câu hỏi ôn tập:**

Trình bày khái niệm, cấu trúc, đặc điểm và cách tiếp cận năng lực thể thao.

3.2. NHỮNG YẾU TỐ TÂM LÝ ĐẢM BẢO KẾT QUẢ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

3.2.1. Cơ sở tâm lý của huấn luyện thể lực

- Thể lực là cơ sở để tiếp thu tốt kỹ chiến thuật và phát huy tốt các yếu tố tâm lý của VĐV. Vì thế, huấn luyện thể lực có ý nghĩa quan trọng với quá trình đào tạo VĐV.

- Quá trình huấn luyện thể lực luôn có quan hệ chặc chẽ với việc huy động các yếu tố tâm sinh lý tương ứng, bởi vì các phẩm chất thể lực phụ thuộc nhiều vào cơ chế điều

tiết của hệ thần kinh, vào hình thái chức năng của cơ thể, vào năng lực trạng thái cảm xúc và ý chí.

- Huấn luyện thể lực là một quá trình sư phạm nhằm phát triển và hoàn thiện các phẩm chất thể lực của VĐV. Đây là quá trình tổng hợp các cấu trúc tâm lý riêng, trong đó thành phần cơ bản bao gồm:

. Khái niệm về các phẩm chất thể lực của VĐV, phản ánh được những biểu hiện chủ yếu, tích cực nhất của chúng trong thực tiễn vận động.

. Biểu tượng của các phẩm chất thể lực là những hình ảnh được lưu giữ ở não bộ về những phẩm chất tương ứng với các kỹ thuật động tác. Nó ngày càng được hoàn thiện nhờ phát triển của các cảm giác, tri giác vận động cơ.

. Các tri giác chuyên môn về phẩm chất thể lực được biểu hiện qua hệ thống các cảm giác mang tính trọn vẹn và đặc trưng cho từng môn thể thao.

* Tóm lại: Hình thành các kỹ năng, hoàn thiện các biểu tượng và các tri giác chuyên môn là cơ sở tâm lý của quá trình huấn luyện thể lực cho VĐV.

3.2.2. Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật

- Huấn luyện kỹ thuật là một quá trình sư phạm nhằm tiếp thu và hoàn thiện các biện pháp kỹ thuật của môn thể thao chuyên sâu, nó được tiến hành có mục tiêu, kế hoạch, tuân thủ các nguyên tắc, phương pháp nhất định.

- Quá trình huấn luyện kỹ thuật có một số đặc điểm tâm lý sau:

. Có sự thống nhất giữa giảng dạy và huấn luyện, giữa việc trang bị tri thức thể thao, rèn luyện kỹ năng kỹ xảo vận động với việc tiếp thu hoàn thiện kỹ thuật động tác ở trình độ cao.

. Đây là một quá trình đào tạo có hệ thống, lâu dài nên yêu cầu VĐV phải chuẩn bị đầy đủ về nhận thức, mục đích, động cơ thể thao và luôn có ý chí phấn đấu mạnh mẽ, không ngừng.

. Những môn thể thao có yêu cầu kỹ thuật khác nhau thì cấu trúc tâm lý của chúng cũng khác nhau. Vì thế, trong quá trình huấn luyện kỹ thuật cần giúp VĐV hiểu rõ cấu trúc tâm lý ở những môn thể thao đó.

3.2.3. Cơ sở tâm lý của huấn luyện chiến thuật

- Huấn luyện chiến thuật cho VĐV có ý nghĩa rất quan trọng, góp phần quyết định để giành thắng lợi trong thi đấu thể thao.

- Huấn luyện chiến thuật là một quá trình sư phạm nhằm chuẩn bị cho VĐV thi đấu có hiệu quả. Quá trình này nhằm giải quyết các nhiệm vụ cơ bản sau:

. Trang bị cho VĐV những tri thức về chiến thuật, các thủ thuật có hiệu quả, về những tình huống vận dụng trong thực tế thi đấu.

. Hoàn thiện các kỹ năng vận dụng chiến thuật trong thi đấu, tích lũy kinh nghiệm thực tế về hoạt động chiến thuật.

. Việc huấn luyện chiến thuật bao giờ cũng gắn liền với huấn luyện thể lực và kỹ thuật cũng như các phẩm chất khác.

- Việc vận dụng các chiến thuật trong thi đấu thể thao đòi hỏi VĐV phải phát huy cao độ các năng lực về mặt tâm lý của chính họ, cụ thể như: Năng lực quan sát, sự sáng tạo, nhanh trí, năng lực dự báo tình huống, tính tích cực của ý chí. Vì thế, trong huấn luyện chiến thuật cần ưu tiên tạo ra những điều kiện thích hợp với những trạng thái tâm lý đó bên cạnh việc phát huy tối đa đặc điểm cá nhân VĐV.

3.2.4. Huấn luyện, chuẩn bị tâm lý thi đấu cho VĐV

3.2.4.1. Khái niệm huấn luyện tâm lý thi đấu

- Huấn luyện tâm lý thi đấu là một quá trình hình thành những phẩm chất cá nhân có lợi cho VĐV, giúp họ có trạng thái tự tin, sẵn sàng thi đấu nhằm giành thành tích xuất sắc trong thi đấu thể thao.

- Huấn luyện tâm lý thi đấu được tổ chức và thực hiện trong suốt quá trình tập luyện, nhất là khi chuẩn bị cho một cuộc thi cụ thể. Để vấn đề đó đạt kết quả, cần thực hiện các yêu cầu sau:

. Huấn luyện tâm lý thi đấu cần tiến hành ở mọi giai đoạn hoàn thiện thể thao. (nhằm xây dựng hệ thống kỹ, chiến thuật, thể lực..)

. Tổ chức các buổi tập luyện thi đấu nhằm bồi dưỡng kinh nghiệm thi đấu cho vận động viên.

. Xây dựng các chỉ tiêu kiểm tra trạng thái sẵn sàng của VĐV trước thi đấu để điều chỉnh kế hoạch, chiến thuật đã định.

. Tạo điều kiện nâng cao các phẩm chất tâm lý chuyên môn cho VĐV trong thi đấu..

. Sử dụng các biện pháp tâm lý có tác động tích cực đến VĐV ở giai đoạn chuẩn bị và trong thi đấu cụ thể.

3.2.4.2. Nhiệm vụ huấn luyện tâm lý thi đấu

Bao gồm:

- Phát triển và cũng cố khả năng điều khiển có ý thức các phẩm chất tâm lý chuyên môn của VĐV trong điều kiện thi đấu thực tế.

- Hình thành niềm tin vững chắc của VĐV trong việc khắc phục những khó khăn khác nhau khi trực tiếp tham gia thi đấu.

- Phát triển và cũng cố ở VĐV nhu cầu phấn đấu nâng cao thành tích thể thao của cá nhân và đội thể thao.

- Phát triển và cũng cố trạng thái sẵn sàng thi đấu của VĐV để giành thành tích cao trong thi đấu.

- Củng cố nhận thức ý nghĩa chính trị xã hội của thi đấu ở VĐV.

3.2.5. Công tác chuẩn bị tâm lý chung cho VĐV

3.2.5.1. Khái niệm

- Chuẩn bị tâm lý chung là quá trình phát triển và hoàn thiện các phẩm chất tâm lý cần thiết cho VĐV nói chung.

- Những phẩm chất tâm lý đó được hình thành và phát triển trong qúa trình sống và hoạt động của VĐV, cụ thể là: Khả năng tri giác nhạy bén tư duy, tưởng tượng sáng tạo, tính tích cực vận động, sự nỗ lực cao của ý chí trong hoạt động,…đây cũng là cơ sở để hình thành những phẩm chất tâm lý chuyên môn trong thi đấu thể thao của VĐV

3.2.5.2. Nhiệm vụ của chuẩn bị tâm lý chung

- Thực hiện các nhiệm vụ chủ yếu về giáo dục, giáo dưỡng của huấn luyện thể thao.

- Rèn luyện cho VĐV thích ứng với những điều kiện căng thẳng trong thi đấu.

- Hình thành năng lực huy động tối đa các tiềm năng tâm lý và thể chất của VĐV.

- Phát triển và hoàn thiện các biện pháp tự điều khiển và tự điều chỉnh tâm lý bản thân trong các tình huống bị kích động mạnh.

- Hình thành hoài bảo vươn đến đỉnh cao thành tích thể thao..

3.2.5.3. Nội dung chuẩn bị tâm lý chung

- Giáo dục lý tưởng, mục đích, động cơ thể thao, ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự trọng, thái độ tích cực với những lượng vận động lớn, chế độ tập luyện căng thẳng.

- Rèn luyện ý chí, quyết đoán kiên trì tự chủ.

- Hình thành các phẩm chất trí tuệ cần thiết trong hoạt động thi đấu thể thao như: sâu sắc trong tư duy, năng động linh hoạt mềm dẽo trong xử lý tình huống, tính logic chặc chẽ trong hành động..

- Hình thành các thuộc tính tâm lý có tác động tích cực đến sự ổn định tâm lý thi đấu (năng lực, tính cách, động cơ)

- Hoàn thiện các quá trình tâm lý chuyên môn cần thiết nhằm đạt trình độ kỹ thuật và chiến thuật cao.

- Giữ vững và nâng cao năng lực làm việc trong điều kiện huấn luyện và thi đấu căng thẳng.

- Bồi dưỡng những hiểu biết liên quan đến các hoạt động trước, trong, sau thi đấu.

- Phát triển kỹ năng tự điều khiển hành vi của mình và phối hợp tốt với đồng đội, xây dựng không khí đoàn kết trong đội và giữa các VĐV.

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Cơ sở tâm lý của huấn luyện thể lực.
2. Các yêu cầu về huấn luyện tâm lý thi đấu.

*** Câu hỏi ôn tập:**

1. Khái niệm huấn luyện kỹ, chiến thuật. Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật là gì?
2. Nêu nhiệm vụ và nội dung của công tác chuẩn bị tâm lý chung cho vận động viên (trong huấn luyện tâm lý thi đấu)

3.3. ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ THI ĐẤU THỂ THAO

3.3.1. Khái niệm và đặc điểm thi đấu thể thao

3.3.1.1. Khái niệm

- Thi đấu thể thao là hình thức cơ bản của hoạt động thể thao và là phương tiện để đạt thành tích cao trong môn chuyên sâu.

- Trong thi đấu thể thao, VĐV mới thể hiện đầy đủ trình độ phát triển về các mặt thể chất và tinh thần của mình, mới huy động đầy đủ nguồn dự trữ cảm xúc, ý chí, tình cảm của bản thân để nỗ lực ý chí khắc phục những căng thẳng tâm lý, những khó khăn trong thi đấu..để đạt kết quả cao nhất.

3.3.1.2. Đặc điểm thi đấu thể thao

- Thi đấu thể thao gây ra trạng thái xúc động mãnh liệt ở VĐV, đòi hỏi họ phải tự chủ, kiềm chế trong những trạng thái căng thẳng tâm lý và hướng sự tích cực của cảm xúc vào việc giải quyết các nhiệm vụ thể thao.

- Thi đấu thể thao là một trong những phương pháp nâng cao trình độ thể thao.

- Thi đấu thể thao có những đặc điểm tâm lý riêng như: Phấn đấu giành thắng lợi, luôn có hoài bảo chiến thắng, sự căng thẳng tối đa về thể chất và tinh thần, sự biểu hiện năng lực vận động cao..ở từng VĐV.

- Thi đấu thể thao còn có ý nghĩa giáo dục rất lớn.

3.3.2. Mục đích và nhiệm vụ thi đấu thể thao

+ Mục đích của thi đấu thể thao là giành thành tích cao, đồng thời để đánh giá tổng kết công tác tập luyện trước đó.

+ Nhiệm vụ của thi đấu thể thao:

. Đánh giá chất lượng của quá trình huấn luyện

. Xác định người thắng cuộc, củng cố niềm tin cho VĐV qua sự tiến bộ thành tích cá nhân.

. Mở rộng và làm sâu sắc hứng thú thi đấu thể thao.

. Củng cố phẩm chất cá nhân của VĐV trong thi đấu.

. Tạo điều kiện để kiện toàn và làm tăng hiệu quả huấn luyện thể thao

3.3.3. Động cơ thi đấu thể thao

- Động cơ thi đấu thể thao là mặt ý thức của VĐV, phản ánh những ý nghĩ và tình cảm kích thích họ trong quá trình thi đấu.

- Động cơ trong thi đấu thể thao bao gồm:

+ Các động cơ mang tính xã hội rộng lớn:

. Động cơ khẳng định ý nghĩa của hoạt động thể thao trong hoạt động chung của xã hội.

. Động cơ mong muốn nâng cao nghiệp vụ chuyên môn trong thể thao.

. Là việc thực hiện nghĩa vụ với tổ quốc, tinh thần trách nhiệm danh dự thể thao trước tập thể.

+ Các động cơ cá nhân:

. Mong muốn được thi đấu thể thao.

. Thỏa mãn hứng thú cá nhân, tự hào thể thao, muốn trở thành nhà vô địch.

3.3.4. Những nguyên nhân ảnh hưởng đến sự biến đổi các trạng thái tâm lý trước khi thi đấu

- Qui mô, tính chất quan trọng của cuộc thi đấu tạo nên sự hưng phấn căng thẳng tâm lý ở VĐV.

- Thành phần đối thủ thi đấu ảnh hưởng đến cường độ xúc động của VĐV.

- Các điều kiện khách quan: công tác tổ chức, trọng tài, khán giả,…ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý VĐV.

- Hành động của những người xung quanh, đặc biệt là huấn luyện viên có ảnh hưởng lớn đến VĐV.

- Đặc điểm tâm lý cá nhân VĐV: Tính cách, loại hình thần kinh, sự nổ lực ý chí.

- Đặc điểm môn thể thao, kinh nghiệm thi đấu của VĐV

- Trình độ huấn luyện thể thao.

3.3.5. Đặc điểm các trạng thái tâm lý thi đấu

3.3.5.1. Trạng thái tâm lý trước thi đấu (khởi thi)

- Trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV là một hiện tượng tâm lý luôn thay đổi. Đó là những biểu hiện về tính tích cực và trạng thái tâm lý căng thẳng của VĐV trước thời điểm xuất phát thi đấu.

- Tính chất và mức độ của trạng thái tâm lý trước thi đấu ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động thể thao sắp diễn ra, nó làm cho hiệu quả của hoạt động đó trở nên tốt hay xấu đi.

- Trước khi thi đấu, các trạng thái cảm xúc của VĐV có những biểu hiện sau:

a. Trạng thái sốt xuất phát:

- Sốt xuất phát là trạng thái căng thẳng qúa mức, vượt khả năng tập trung hưng phấn vào một thời điểm hoặc kéo dài của hệ thần kinh trung ương.

- Cơ chế sinh lý của trạng thái này là tính hưng phấn cao xuất hiện không đúng thời điểm, lan tỏa sang các trung khu thần kinh khác làm cho ức chế phân biệt giảm sút hoặc bị rối loạn.

- Trạng thái này có những biểu hiện sau:

. Nôn nóng, bồn chồn, hồi hộp, có lúc gây gò bó và rối loạn hoạt động ở VĐV.

. Xúc cảm không ổn định (không tự tin vào thắng lợi)

. Chú ý phân tán, rối loạn, mất khả năng tập trung cao để sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ thi đấu thể thao.

. Trí nhớ giảm sút, sự tái hiện các biểu tượng vận động thiếu nhạy bén.

đây là trạng thái tâm lý bất lợi, nó làm cản trở sự huy động tối đa các khả năng sẵn có của VĐV.

- Các biện pháp điều chỉnh:

. Chuyển hướng suy nghĩ, chú ý của VĐV sang các sự việc khác.

. Vui chơi giải trí, thư giãn tích cực

. Khởi động hợp lý và đúng lúc

. Tăng cường giáo dục ý chí động cơ thi đấu, kết hợp với nâng cao trình độ huấn luyện và kinh nghiệm thi đấu.

b. Trạng thái thờ ơ trước xuất phát:

- Trạng thái này biểu hiện ngược với trạng thái sốt xuất phát tức là trạng thái xuất phát diễn biến xấu khi mức độ căng thẳng tâm lý đột ngột hạ thấp.

- Cơ chế sinh lý của trạng thái này là quá trình ức chế vỡ não tăng cường do hưng phấn quá mức trước đó gây nên.

- Trạng thái này biểu hiện như sau:

. Hoạt động của quá trình tâm lý mệt mỏi, giảm sút chất lượng

. Nản chí, không thiết tha tham gia thi đấu.

. Tâm trạng buồn chán, không tích cực kèm theo sự giảm sút thể lực.

. Chú ý bị phân tán, chức năng động viên và tổ chức của ý chí không phát huy được vai trò của mình.

- Các biện pháp điều chỉnh:

. Giải thích rõ nhiệm vụ thi đấu, giao nhiệm vụ riêng cho từng người, để kích thích tính tích cực và tinh thần trách nhiệm của họ.

. Xoa bóp tích cực nhằm làm cho trạng thái hưng phấn thi đấu trở lại và chiếm ưu thế.

. Tham gia làm quen với các cuộc thi đấu trước đó, kích thích chú ý vào thi đấu bằng cách cho ra sân sớm.

. Tự điều chỉnh tâm lý hướng vào việc kích thích ý chí tranh đấu và động cơ thi đấu.

c. Trạng thái sẵn sàng thi đấu:

- Trạng thái sẵn sàng thi đấu là một hình thức của trạng thái tâm lý trước thi đấu, nó phản ảnh mức độ cao các biểu hiện tích cực của VĐV.

- Trạng thái này được biểu hiện bằng sự chờ đợi căng thẳng tâm lý mang tính tích cực: Có sự căng thẳng về tinh thần, thể chất; có sự xuất hiện cảm giác nhẹ nhàng trong thực hiện động tác, mọi suy nghĩ của VĐV đều hướng tới sự chuẩn bị thi đấu thành công.

- Cơ sở sinh lý của trạng thái này là sự hưng phấn tối ưu các tế bào của vỏ bán cầu đại não. Sự hưng phấn đó đảm bảo cho các quá trình hưng phấn và ức chế tiến triển có

hiệu quả, các quá trình tuần hoàn, hô hấp, hoạt động cơ bắp,…có sự phối hợp chặc chẽ và phát huy tối đa chức năng của chúng.

- Ngoài ra, ở trạng thái này các hoạt tính của tất cả chức năng tâm lý quan trọng ở VĐV tăng lên, cường độ hưng phấn cao, tính linh hoạt và cân bằng của các quá trình thần kinh ở mức vừa phải, tạo điều kiện cho các phản ứng vận động kỹ, chiến thuật,thể lực được thuận lợi

- Trạng thái sẵn sàng thi đấu được thể hiện cụ thể:

. Tin tưởng vào khả năng thi đấu của mình.

. Khả năng huy động năng lực dự trữ đến mức tối đa để giành thắng lợi.

. Hưng phấn ổn định, cảm giác sung sức ở mức tối ưu, dẫn đến có khả năng đạt thành tích cao.

. Các quá trình cảm giác, tri giác, tư duy, trí nhớ,…nhạy bén, tỉnh táo hơn.

. Có sự tập trung chú ý cao vào thi đấu, ý chí biểu hiện mạnh mẽ.

* Tóm lại: Trạng thái sẵn sàng thi đấu có ý nghĩa lớn và là một trong những điều kiện cơ bản để VĐV thi đấu đạt thành tích cao.

3.3.5.2. Các trạng thái tâm lý trong thi đấu

- Trong thi đấu thể thao thường xuất hiện những trạng thái xúc cảm đặc biệt, có ảnh hưởng lớn đến tích cách VĐV và thành tích thể thao, cụ thể như sau:

a. Trạng thái cảm hứng tranh đấu và phấn khích xúc cảm

+ Trong thi đấu thể thao, **cảm hứng tranh đấu** là trạng thái có tính tích cực, sâu sắc, biểu hiện ở một số điểm sau:

- Cảm giác sung sức, có khát vọng tranh đấu để thể hiện tài năng và sức lực của mình.

- Các yếu tố tâm sinh lý kết hợp với nhau chặc chẽ.

- Trình độ thể lực, kỹ, chiến thuật được phát huy tối đa.

đây là trạng thái có cường độ cảm xúc tối ưu, là điểm hội tụ đỉnh cao của chu kỳ huấn luyện, là cơ sở đạt thành tích cao trong thi đấu.

+ Trạng thái phấn chấn xúc cảm thường xuất hiện trong các tình huống thi đấu gay go, quyết liệt, có cường độ xúc cảm rất cao (gần với trạng thái cuồng nhiệt), VĐV vẫn khống chế và điều khiển được hành động, tập trung chú ý cao, phán đoán chính xác, năng lực vận dụng kỹ chiến thuật linh hoạt, phản ứng nhanh nhạy, có niềm tin chiến thắng cao

b. Trạng thái say mê và cuồng nhiệt

+ Say mê là trạng thái xúc cảm có cường độ mãnh liệt, diễn ra trong thời gian dài, có tính sâu sắc và bền vững:

- trạng thái này thường xuất hiện trong các cuộc thi đấu quyết liệt, cân tài cân sức, khó phân thắng bại.

- Một số đặc điểm của trạng thái này là:

. VĐV dồn hết tâm sức vào trận đấu (về thao tác kỹ thuật, cân nhắc kỹ đấu pháp, thực hiện động tác chính xác)

. Trạng thái say mê khiến VĐV quên cảm giác mệt nhọc hoặc đau đớn.

. Luôn tập trung chú ý cao độ, phán đoán nhanh chính xác những ý đồ của đối phương và đưa ra những hành động đối phó kịp thời, có hiệu quả.

+ Trạng thái cuồng nhiệt là trạng thái bị kích động mãnh liệt, mất khả năng kiềm chế và điều khiển bản thân hành động quá khích, suy nghĩ cực đoan, động tác bị gò bó, sai kỹ thuật, các phản ứng bị ức chế, thường vi phạm luật thi đấu, thậm chí có hành vi thô bạo, khiếm nhã.

c. Trạng thái cực điểm và hô hấp lần 2

+ Trạng thái cực điểm

- Thường xuất hiện trong các cuộc thi đấu có sự căng thẳng quá mức và kéo dài ở các môn thể thao có chu kỳ như: chạy, bơi, đua xe đạp.

- Trạng thái này thường gặp ở các VĐV mới tập luyện, thể lực yếu, thiếu kinh nghiệm thi đấu.

- Trong các trường hợp đó, do căng thẳng về tâm lý mà VĐV mất khả năng huy động dự trữ về thể chất, tinh thần nhưng vẫn phải thi đấu ở mức giới hạn.

- Trạng thái cực điểm là một hình thức của trạng thái thi đấu thể thao phản ánh mức độ xúc động trước khó khăn khi tất cả các năng lực ở VĐV đã cạn kiệt.

- Cơ chế sinh lý của trạng thái này là do rối loạn các mối quan hệ phối hợp của các trung tâm thần kinh chỉ đạo vận động, cũng như rối loạn các hệ thần kinh thực vật.

- Những biểu hiện của trạng thái cực điểm:

. VĐV cảm thấy khó thở, cảm giác đau cơ toàn thân, khó khăn trong vận động,…vì hoạt động của tim và cơ bắp căng thẳng quá mức.

. Tính tích cực vận động bị giảm sút, cảm giác nặng nề, hoảng hốt, sợ hãi, muốn bỏ cuộc, không tin vào khả năng tiếp tục hoạt động của mình.

. Khả năng chú ý của VĐV bị rối loạn, khối lượng nhận thức bị thu hẹp, hoạt động của tri giác, tư duy, trí nhớ bị giảm sút.

. Tốc độ phản ứng vận động chậm lại và số lượng phản ứng sai lầm tăng lên.

* Những biện pháp khắc phục:

- Cần có sự nỗ lực ý chí của VĐV bằng cách điều chỉnh hô hấp một cách có ý thức (thở mạnh, sâu), kiên trì quyết tâm về đích, chỉ sau một thời gian ngắn (30 giây đến 1 phút) thì VĐV sẽ thoát ra khỏi cảm giác nặng nề và tiếp tục vận động

- Trong tập luyện cần đảm bảo tính hệ thống tòan diện và yêu cầu cao khi vận động nhưng phải vừa sức hợp lý

+ Hô hấp lần 2

- Sau khi ý chí được huy động, điều chỉnh nhịp thở, lấy lại được phong độ hoạt động, thì ở VĐV sẽ xuất hiện trạng thái mới, gọi là hô hấp lần thứ 2.

- Những điểm nổi bật của trạng thái này là:

. Cảm giác giảm căng thẳng thể chất, các điểm bất lợi của trạng thái cực điểm hầu như biến mất (các hiện tượng khó thở, choáng ngợp kết thúc, hoạt động của tim được cải thiện)

. Ở VĐV xuất hiện tâm lý tích cực vận động: Tin tưởng vào khả năng của mình, thỏa mãn với việc khắc phục được khó khăn

- Cơ chế sinh lý của trạng thái này là quá trình thích nghi mới trong sự phối hợp các chức năng sinh lý nhằm điều hòa các trung khu thần kinh vận động và thực vật

3.3.5.3. Các trạng thái tâm lý sau thi đấu

(nghiên cứu ở tài liệu tham khảo [3])

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Mục đích, nhiệm vụ, động cơ trong thi đấu thể thao.
2. Đặc điểm tâm lý và cách khắc phục trạng thái cực điểm.

*** Câu hỏi ôn tập:**

1. Trình bày những nguyên nhân ảnh hưởng đến sự biến đổi các trạng thái tâm lý trước thi đấu.
2. Trình bày các trạng thái tâm lý trước thi đấu và các biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý không tốt trước thi đấu.
3. Trình bày các trạng thái tâm lý trong thi đấu.

3.4. ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA TẬP THỂ THỂ THAO VÀ YÊU CẦU VỀ NHÂN CÁCH CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ THAO

3.4.1. Đặc điểm của nhóm, đội thể thao

3.4.1.1. Nhóm thể thao

a. Khái niệm

- Nhóm thể thao là nhóm xã hội nhỏ bao gồm một số ít VĐV, được liên kết với nhau bằng nỗ lực chung để giải quyết những nhiệm vụ khác nhau trong quá trình tập luyện, thi đấu thể thao.
- Nhóm thể thao có những dấu hiệu sau:

. Có thành phần, có sự liên kết và quan hệ giữa các thành viên trong nhóm.

. Có mục đích hoạt động, hệ thống qui ước trong sinh hoạt và tồn tại trong nhóm.

. Mục đích liên kết hoạt động là nhằm đạt thành tích cao trong tập luyên và thi đấu.

b. Đặc điểm tâm lý xã hội của nhóm thể thao

- Thể hiện sự đoàn kết thống nhất trong ý nghĩ và hành động rất cao

- Luôn đề cao vai trò tự chủ, độc lập trong quyết định và hành động của nhóm

- Có ý thức kiểm tra hành vi của đồng đội trong nhóm để cùng nhau tiến bộ

- Ý thức trách nhiệm và nghĩa vụ với các qui định của nhóm ở các thành viên rất cao.

- Tâm lý tôn trọng quyền tự quyết của mỗi thành viên

3.4.1.2. Đội thể thao

a. Khái niệm

- Đội thể thao là nhóm xã hội nhỏ (từ 2 người trở lên) có mục đích hoạt động chung và thống nhất trong môn thể thao cụ thể.

- Dấu hiệu đặc trưng của đội thể thao:

. Có số lượng, thành phần nhất định

. Có mục đích, nhiệm vụ chung của đội

. Có cơ chế tự quản trong sinh hoạt và trong hoạt động chuyên môn

. Có cơ cấu tổ chức tập thể phù hợp với luật lệ thi đấu thể thao.

b. Yêu cầu tâm lý với đội thể thao

- Phải xây dựng thành tập thể thống nhất về ý chí và hành động, đoàn kết giúp đỡ nhau trong cuộc sống và trong hoạt động tập luyện, thi đấu.

- Phải đặt lợi ích và quyền lợi của tập thể lên trước, để tồn tại.

- Có tính cộng đồng tâm lý của các thành viên.

- Xây dựng bầu không khí tâm lý trong đội theo hướng có lợi cho sinh hoạt tập thể.

- Xây dựng mối quan hệ trong sáng lành mạnh giữa các thành viên.

- Duy trì sự ganh đua lành mạnh trong từng thành viên, để kích thích vươn lên đạt thành tích cao, phát triển đội một cách tích cực.

3.4.2. Vai trò của huấn luyện viên trong tập thể thể thao

3.4.2.1. Chức năng của huấn luyện viên thể thao Có 3 chức năng chính:

- Chức năng giảng dạy giáo dục để trang bị cho VĐV những kiến thức cần thiết,

những kỹ năng động tác, những kỹ chiến thuật kích thích hoạt động nhận thức của VĐV trong thi đấu thể thao.

- Chức năng tổ chức chỉ đạo nhằm tác động có mục đích đến hành vi của VĐV, đội thể thao trong điều kiện tập luyện và thi đấu để phát triển các tố chất vận động, tối ưu hóa các trạng thái tâm lý theo hướng tích cực, giáo dục nhân cách,…nhằm thi đấu đạt thành tích cao.

- Chức năng quản lý quá trình huấn luyện, kiểm tra đánh giá kết quả huấn luyện của mình và qua đó điều chỉnh các nội dung, phương pháp, biện pháp tổ chức giảng dạy cho phù hợp để nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và giảng dạy.

3.4.2.2. Những yêu cầu với huấn luyện viên:

a. Yêu cầu về hoạt động của huấn luyện viên:

Trong huấn luyện, giảng dạy, huấn luyện viên cần chú ý đến 2 nguyên tắc:

- Nguyên tắc xác định mục đích đạt được trong quá trình điều khiển quản lý, huấn luyện và thi đấu.

- Nguyên tắc duy trì thường xuyên mối liên hệ ngược để nhận thông tin phản hồi từ đối tượng về kết quả huấn luyện theo mục đích đề ra

b. Yêu cầu về nhân cách của huấn luyện viên thể thao:

- Phải có trình độ chuyên môn nghiệp vụ cao, có trình độ lý luận và thực tiễn thể thao sâu rộng.

- Có năng lực xây dựng đội thể thao thành tập thể đoàn kết, có tình cảm trách nhiệm cao với công việc.

- Biết thuyết phục VĐV thực hiện yêu cầu nhiệm vụ tập luyện một cách tự giác, tích cực và có hiệu quả.

- Là người sáng tạo, có năng lực phân tích dự báo và tiếp thu phương pháp, kỹ chiến thuật mới và vận dụng một cách hợp lý vào công việc..

- Hiểu biết sâu sắc về tâm lý học hoạt động thể thao

- Là người có nỗ lực ý chí cao trong giảng dạy và huấn luyện, kiên quyết, tự chủ trong công việc của bản thân.

*** Câu hỏi thảo luận:**

1. Đặc điểm tâm lý của nhóm, đội thể thao.

2. Nêu các giai đoạn phát triển của tập thể thể thao.

*** Câu hỏi ôn tập:**

Nêu các yêu cầu về nhân cách của huấn luyện viên thể thao.

*** TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

[1] Võ Thị Minh Chỉ *(2004), Lịch sử tâm lý học*; NXB Giáo dục, Hà Nội.

[2] Nguyễn Mậu Loan (1999), *Tâm lý học thể dục thể thao* ; NXB Giáo dục, Hà Nội.

[3] Lê Văn Xem (2007), *Giáo trình Tâm lý học thể dục thể thao*; NXB Đại học sư phạm

[4] P.A.Ruđich (1986); *Tâm lý học*; NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

MỤC LỤC

Trang

Bìa: Bài giảng Tâm lý học TDTT……..... 1
Lời nói đầu…….....2
Chữ viết tắc dùng trong bài giảng…….4
Chương 1. Những vấn đề chung của Tâm lý học TDTT
1.1. Một số vấn đề về Tâm lý học đại cương liên quan đến TLH TDTT…….5
1.2. Những vấn đề chung của Tâm lý học TDTT……12
1.3. Những đặc điểm Tâm lý của hoạt động GDTC……15
1.4. Đặc điểm tâm lý của hoạt động Thể thao……..26
Chương 2. Cơ sở Tâm lý học trong GDTC
2.1. Cấu trúc tâm lý của động tác vận động thể lực…….32
2.2. Cơ sở tâm lý của sự hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động……35
2.3. Những yêu cầu tâm lý trong giảng dạy động tác và giáo dục đạo đức cho học sinh trong GDTC…….40
2.4. Cấu trúc nghề nghiệp và yêu cầu tâm lý của giáo viên GDTC……..51
Chương 3. Cơ sở tâm lý của huấn luyện Thể thao
3.1. Đặc điểm tâm lý của vận động viên thể thao……. 56
3.2. Những yếu tố tâm lý đảm bảo kết quả huấn luyện Thể thao……..59
3.3. Đặc điểm tâm lý thi đấu Thể thao……...64
3.4. Đặc điểm tâm lý của tập thể Thể thao và yêu cầu nhân cách của huấn luyện viên Thể thao…….....71
Tài liệu tham khảo……...74
Mục lục……75