

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
DỰ ÁN ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN THCS
LOAN Số 1718 - VIE (SF)

LÊ VĂN XEM

TÂM LÝ HỌC THỂ DỤC, THỂ THAO



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

PGS. TS. LÊ VĂN XEM

TÂM LÝ HỌC
THỂ DỤC,
THỂ THAO

(In lần thứ tư)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Tài liệu chỉ xem được một số trang đầu. Vui lòng download file gốc để xem toàn bộ các trang

Mã số: 01.01.274/1185 - ĐH 2010

Mục lục

Trang

Lời nói đầu 7

Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC THỂ DỤC, THỂ THAO

Chương I

MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG VÀ TÂM LÝ HỌC CÁ NHÂN CÓ LIÊN QUAN TỚI NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC TD, TT

- I. Khái niệm khoa học về tâm lí con người 11
- II. Ý thức và tự ý thức 18
- III. Học thuyết tâm lí về hoạt động của con người và vai trò của nó trong nghiên cứu tâm lí học TD, TT 20
- IV. Nhân cách và sự hình thành nhân cách 26

Câu hỏi ôn tập 44

Câu hỏi thảo luận 44

Chương II

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC THỂ DỤC, THỂ THAO

- I. Tâm lí học TD, TT là môn khoa học tâm lí chuyên ngành 45
- II. Những nguyên tắc và phương pháp nghiên cứu tâm lí học TD, TT 50
- III. Vai trò và nhiệm vụ của tâm lí học TD, TT trong đào tạo nghiệp vụ sư phạm GDTC và huấn luyện thể thao 57

Câu hỏi ôn tập 59

Câu hỏi thảo luận 59

Phần hai

ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC CỦA QUÁ TRÌNH GIẢNG DẠY KỸ THUẬT VẬN ĐỘNG VÀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT HỌC SINH

Chương III

ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH

I. Khái niệm chung về hoạt động rèn luyện sức khỏe, hoàn thiện thể chất của học sinh và đặc điểm tâm lý của nó	63
II. Đặc điểm tâm lý của bài tập thể chất (BTTC)	66
III. Những yêu cầu tâm lý của hoạt động sư phạm trong lĩnh vực GDTC	69
Câu hỏi ôn tập	73
Câu hỏi thảo luận	73

Chương IV

CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC CỦA HOẠT ĐỘNG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT VẬN ĐỘNG TRONG LĨNH VỰC GDTC

I. Cấu trúc tâm lý của hành động vận động	74
II. Quy luật tâm lý của quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động trong hoạt động TD,TT	76
III. Đặc điểm của kỹ năng, kỹ xảo vận động trong TD,TT	78
IV. Đặc điểm của quá trình giảng dạy kỹ thuật vận động cho học sinh trong GDTC	81
V. Cấu trúc tâm lý của sự tiếp thu (lĩnh hội) các hành động vận động của học sinh	81
VI. Phản ứng vận động và vai trò của nó trong kỹ, chiến thuật thể thao	84
Câu hỏi ôn tập	87
Câu hỏi thảo luận	87

Chương V

CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC CỦA HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT HỌC SINH

I. Khái niệm về hoạt động giáo dục	88
II. Cơ sở tâm lý học của quá trình giáo dục, huấn luyện phát triển các tố chất thể lực cho học sinh	89
Câu hỏi ôn tập	97
Câu hỏi thảo luận	97

Chương VI

CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC CỦA SỰ HÌNH THÀNH PHẨM CHẤT ĐẠO ĐỨC HỌC SINH TRONG QUÁ TRÌNH GDTC

I. Vai trò của hoạt động GDTC đối với việc giáo dục phẩm chất đạo đức học sinh	98
II. Điều kiện để hình thành những phẩm chất đạo đức con người mới cho học sinh trong quá trình GDTC	99
III. Đặc điểm của công tác giáo dục đạo đức cho học sinh trong quá trình GDTC	100
IV. Giáo dục một số phẩm chất đạo đức cơ bản cho học sinh trong quá trình GDTC	101
Câu hỏi thảo luận	114

Chương VII

MỘT SỐ BIỆN PHÁP TÁC ĐỘNG SỰ PHẠM NHẦM NÂNG CAO TÍNH TÍCH CỰC HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRONG GIỜ HỌC TD, TT

I. Xác định nhiệm vụ của buổi học và của từng bài tập trong giáo án một cách cụ thể, rõ ràng	115
II. Tổ chức giờ học một cách sinh động và hứng thú	116
III. Tối ưu hoá mật độ vận động của giờ học TD, TT	117
IV. Đảm bảo đầy đủ và đúng đắn các nguyên tắc GDTC và huấn luyện thể thao trong giờ học TD, TT	120
Câu hỏi ôn tập	123

Chương VIII

NGHỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ YÊU CẦU NHÂN CÁCH CỦA GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

I. Chức danh, nhiệm vụ, chức năng xã hội và nghề nghiệp của giáo viên GDTC	124
---	-----

II. Những yêu cầu về phẩm chất và năng lực của giáo viên GDTC ...	128
Câu hỏi ôn tập	138
Câu hỏi thảo luận	138

Phần ba

ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀ CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC CỦA CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN, ĐÀO TẠO VĐV THỂ THAO

Chương IX

HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA NÓ

I. Khái niệm chung về hoạt động thể thao và đặc điểm tâm lý của nó	141
II. Đặc điểm tâm lý của VĐV và tập thể đội thể thao	158
Câu hỏi ôn tập	180
Câu hỏi thảo luận	180

Chương X

CƠ SỞ TÂM LÝ HỌC CỦA CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN, ĐÀO TẠO VĐV THỂ THAO

I. Khái niệm chung về công tác chuẩn bị tâm lý cho VĐV thể thao	181
II. Giáo dục, huấn luyện tâm lý chung cho VĐV	183
III. Huấn luyện tâm lý chuyên môn cho VĐV thể thao	186
IV. Huấn luyện, chuẩn bị tâm lý thi đấu cho VĐV	189
Câu hỏi ôn tập	197
Câu hỏi thảo luận	197
Tài liệu tham khảo	198

Tâm lí học thể dục, thể thao (TD, TT) bao gồm hai phân môn: tâm lí học giáo dục thể chất và tâm lí học thể thao, là môn khoa học tâm lí chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) và huấn luyện thể thao. Kiến thức tâm lí học TD, TT và ứng dụng nó trong thực tiễn GDTC và huấn luyện thể thao (HLTT) là phần kiến thức lí luận chuyên môn nghiệp vụ quan trọng của giáo viên GDTC và HLV thể thao. Vì vậy, tâm lí học TD, TT được xác định là môn học cơ sở trong chương trình đào tạo giáo viên thể dục và HLV thể thao của các khoa, trường Cao đẳng, Đại học TD, TT ở nước ta từ nhiều năm nay.

Giáo trình Tâm lí học TD, TT này là tài liệu giảng dạy, học tập cho giảng viên và giáo sinh các khoa GDTC của các trường Cao đẳng Sư phạm có đào tạo chuyên ngành GDTC, mã số khoa học và đào tạo 60.81-01.

Giáo trình được biên soạn trên cơ sở tổng hợp những thành tựu, những tài liệu nghiên cứu khoa học tâm lí TD, TT trong những năm gần đây như: "Tâm lí học TD, TT" (sách giáo khoa dành cho sinh viên các trường Đại học TD, TT Việt Nam) do các PGS.TS: Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem biên soạn năm 1991; Giáo trình Tâm lí học TD, TT dùng cho trường Cao đẳng Sư phạm TD, TT TW1 do TS. Nguyễn Mẫu Loan biên soạn và Tâm lí học GDTC dùng trong các khoa và trường Đại học TD, TT Liên bang Nga do GS.TS tâm lí học E.I Iliin biên soạn năm 2000.

Cấu trúc, nội dung của giáo trình được biên soạn theo chương trình môn Tâm lí học TD, TT được tiểu ban chương trình thuộc Dự án đào tạo giáo viên Trung học cơ sở thông qua và sự góp ý của GS.TS Phạm Tất Dong.

Nội dung giáo trình bao gồm 3 phần:

Phần I. Những vấn đề chung về tâm lí học TD,TT.

Phần II: Những đặc điểm tâm lí của hoạt động GDTC và cơ sở tâm lí học của quá trình GDTC.

Phần III: Những đặc điểm của hoạt động thể thao và cơ sở tâm lí học của công tác huấn luyện, đào tạo vận động viên (VDV) thể thao.

Nội dung kiến thức của 3 phần được trình bày trong 10 chương, đề cập đến tất cả các vấn đề có trong chương trình môn học, dùng cho giáo sinh theo học chương trình 1 và chương trình 2.

Khi biên soạn giáo trình này, chúng tôi ưu tiên đáp ứng tiêu chí: Bám sát mục tiêu chương trình môn học đào tạo giáo viên GDTC có trình độ cao đẳng, tạo điều kiện cho sinh viên nâng cao tiềm lực khoa học của mình về lĩnh vực tâm lí học TD,TT hiện đại và bảo đảm tính khoa học, lôgic khách quan.

Giáo trình cũng thể hiện rõ phương pháp tiếp cận môn học, thể hiện rõ định hướng vận dụng kiến thức tâm lí chuyên ngành trong nghiệp vụ GDTC của giáo viên TD,TT ở trường trung học cơ sở. Vì vậy, nội dung phần II là kiến thức cơ bản, trọng tâm để giáo viên lựa chọn khi chuyển tải kiến thức môn học tới học sinh.

Giáo trình tâm lí học TD,TT dành cho sinh viên Cao đẳng Sư phạm TD, TT lần đầu được xuất bản, và nhất là trong điều kiện kết quả nghiên cứu khoa học về lĩnh vực tâm lí học GDTC ở nước ta chưa có nhiều, chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót trong trình bày, mong được sự góp ý chân thành của các nhà khoa học và các bạn đồng nghiệp để giáo trình được hoàn thiện hơn trong xuất bản lần sau.

Tác giả chân thành cảm ơn GS.TS Phạm Tất Dong và Th.s Nguyễn Ngọc Vân về các ý kiến đóng góp giúp chúng tôi hoàn thành được tác phẩm này.

PGS.TS Lê Văn Xem

Phần một

1
NHỮNG
VẤN ĐỀ CHUNG
CỦA
TÂM LÝ HỌC
THỂ DỤC, THỂ THAO

MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG VÀ TÂM LÝ HỌC CÁ NHÂN CÓ LIÊN QUAN TỚI NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC TD, TT

I. KHÁI NIỆM KHOA HỌC VỀ TÂM LÝ CON NGƯỜI

1. Khái niệm

Kết thúc thế kỉ XX, khoa học tâm lí có bước phát triển vượt bậc. Dựa trên thành tựu phát triển về sinh học, xã hội học và tin học, khoa học tâm lí phát triển mạnh mẽ và tách ra khỏi triết học để trở thành khoa học độc lập, lấy học thuyết duy vật biện chứng của Chủ nghĩa Mác – Lênin và học thuyết về hoạt động thần kinh cấp cao của I.M.Xê-trê-nốp (1829-1905) và I.P.Páp-lốp (1849-1936) làm nền tảng phương pháp luận; lấy lí thuyết tâm lí hành vi xã hội và đặc biệt là lí thuyết hoạt động của A.N. Leonchiép và S.L. Rubinstêin (Nga) làm phương hướng xây dựng nền tâm lí học hiện đại. Các nhà khoa học tâm lí hiện đại quan niệm rằng: Muốn giải thích đúng đắn nguồn gốc, bản chất, nội dung của tâm lí, ý thức con người thì không thể dựa trên chủ nghĩa duy tâm, siêu hình, xem xét hiện tượng tâm lí như một thể giới tinh thần bên trong con người, cũng không thể xem xét tâm lí con người theo những quy luật cơ học và sinh học đơn thuần, mà phải dựa trên phương pháp luận duy vật biện chứng của học thuyết Mác – Lênin.

– Học thuyết phản ánh của chủ nghĩa Mác – Lênin cho rằng: Tâm lí 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 bộ não con người thì thuộc tính phản ánh đạt tới hình thức cảm giác, tri giác, tư duy ý thức và lí luận. Theo quan niệm khoa học này thì tâm lí có cơ sở vật chất là não bộ của con người – không có não bộ sẽ không có tâm lí. Hay nói cách khác, não bộ là khách quan của tâm lí, tâm lí chẳng qua là chức năng của não, là sản phẩm của sự tác động qua lại giữa con người và thế giới xung quanh thông qua cơ chế hoạt động thần kinh cấp cao. Như vậy, nếu có não bộ mà không có thế giới khách quan tác động vào giác quan thì cũng không có tâm lí.

Các nhà tâm lí học hiện đại cũng đã vận dụng luận điểm thứ 2 của phép biện chứng duy vật là phải nghiên cứu tâm lí như là một chức năng phản xạ của não. Nhà sinh lí học người Nga I.M Xê-trê –nốp đã khẳng định: mọi hoạt động của con người kể cả hoạt động tinh thần đều là những phản xạ thần kinh, bắt nguồn từ tác động của môi trường bên ngoài vào các giác quan và kết quả là cho ta những phản ứng trả lời được thể hiện bằng các hành vi, hành động khác nhau, cuối cùng là khâu liên hệ ngược kiểm chứng (phản hồi) về kết quả hành động.

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

– Hiện tượng tâm lí 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.

Ví dụ: Trong hoạt động TD, TT có rất nhiều hiện tượng tâm lí nảy sinh như: VĐV hồi hộp chờ đợi xuất phát, điều khiển hành động xuất phát khi nghe tín hiệu; lo lắng thất bại, sợ đối thủ mạnh, tư duy phương án chiến thuật; trí nhớ động tác v.v... Đó là những hiện tượng tâm lí phản ánh ý thức hoạt động thi đấu thể thao.

– *Tâm lí người là sự phản ánh hiện thực khách quan của não, mang chủ thể và có bản chất xã hội, lịch sử.*

Theo khái niệm trên, tâm lí trước hết là thuộc tính phản ánh của não bộ, là hình ảnh của thế giới khách quan trong óc ta. Muốn có tâm lí trước

hết phải có não phát triển bình thường, các giác quan phải có khả năng làm việc và cuối cùng là phải có khách quan tác động.

Ví dụ: Hình ảnh người giáo viên lên lớp, dụng cụ học tập, sân vận động tác động vào thị giác và nhờ cơ quan phân tích của não ta mới có các hình ảnh trong não và nhận biết đó là thầy giáo, là dụng cụ tập luyện của mình.

Nói đến tâm lí con người tức là nói đến thế giới nội tâm của từng cá nhân, vì tâm lí bao giờ cũng có tính chủ thể. Mỗi người 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.

Chẳng hạn, trước một sự kiện nào đó, người này có thể hiểu sâu sắc, người kia lại rất hời hợt; trước một sự kiện đau buồn, người này rất thương xót, người kia lại bình thường.

Tâm lí con người mang bản chất xã hội, vì thực chất họ là tổng hoà các mối quan hệ xã hội. Cùng sống trong một môi trường xã hội, cùng quan hệ giao tiếp, cùng làm việc, cùng chịu tác động nhiều mặt từ phía xã hội, nên đời sống tâm lí của mỗi cá nhân có những nét chung, phản ánh xã hội mà cá nhân đó sống.

Tâm lí con người không chỉ có bản chất xã hội mà còn mang tính lịch sử. Nghĩa là, những người sống ở các giai đoạn lịch sử phát triển xã hội khác nhau sẽ có đời sống tâm lí khác nhau. Chẳng hạn VĐV sống ở thời kỳ bao cấp có tâm lí khác nhiều so với thời kỳ phát triển kinh tế theo cơ chế thị trường hiện nay.

2. Phân loại hiện tượng tâm lí

Trong đời sống của mỗi người, hiện tượng tâm lí diễn ra rất đa dạng, chẳng hạn: sự nhìn thấy và phân biệt sự vật xung quanh ta, sự hồi tưởng, yêu thương, nhớ nhung, buồn vui, thói quen, nóng tính hay dịu dàng. Theo quan điểm tâm lí hiện đại, hiện tượng tâm lí đa dạng đó có thể sắp xếp vào 3 phạm trù sau đây:

1. Nhóm hiện tượng thuộc các quá trình tâm lí (Ví dụ: quá trình nhận thức).

2. Nhóm hiện tượng thuộc các trạng thái tâm lí.

3. Nhóm hiện tượng tâm lí có tính chất bền vững được gọi là thuộc tính tâm lí (xem sơ đồ phân loại hiện tượng tâm lí dưới đây).

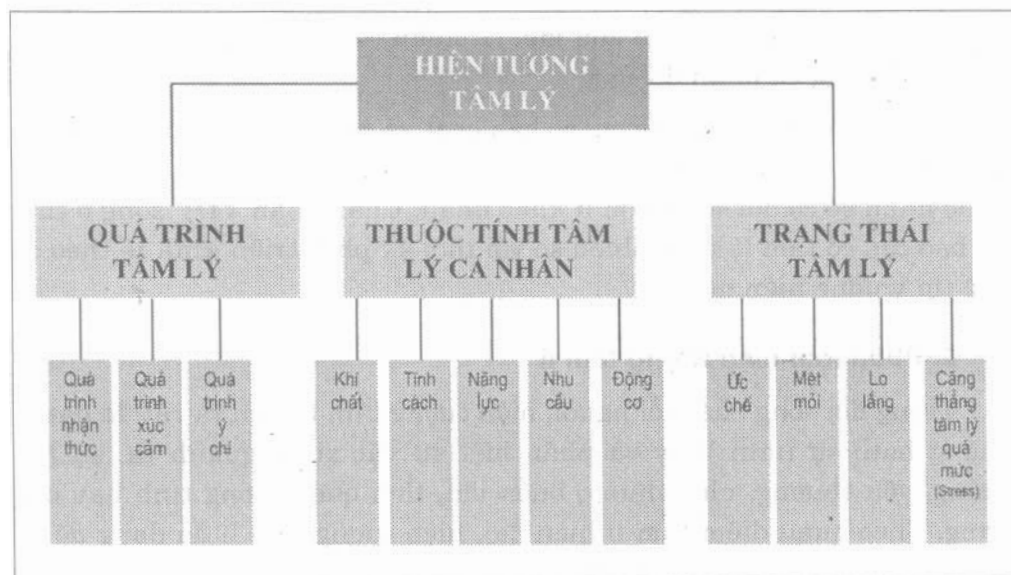
1. *Quá trình tâm lí* là hiện tượng tâm lí diễn ra trong thời gian tương đối ngắn, có nảy sinh, diễn biến và kết thúc nhằm biến những tác động bên ngoài thành hình ảnh tâm lí.

Ví dụ: muốn có hình ảnh về một bể bơi có thể bơi lội được, phải có quá trình tri giác: màu nước xanh, đường bơi, bục xuất phát, cảm nhận được độ ấm của nước.

Các quá trình tâm lí bao gồm:

- Quá trình nhận thức (cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng).
- Quá trình xúc cảm.
- Quá trình hành động – ý chí.

Quá trình tâm lí là nguồn gốc của đời sống tinh thần, nó xuất hiện như là một yếu tố điều chỉnh ban đầu đối với con người.



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

thái tâm lí không phải là hiện tượng tâm lí độc lập, mà luôn đi kèm theo quá trình tâm lí. Ví dụ: Khi học sinh nghe giáo viên giảng bài, ở họ xuất hiện trạng thái chú ý; khi học nhảy cao, nhìn thấy chiếc xà cao, học sinh xuất hiện trạng thái lo sợ, căng thẳng; VĐV vật khi gặp đối thủ mạnh hơn mình có thể xuất hiện trạng thái tâm lí do dự hay quả quyết vào cuộc. Trạng thái tâm lí xảy ra không theo ý muốn, khó điều khiển bằng ý thức, diễn biến theo cơ chế điều tiết của hóc môn nội tiết.

3. *Thuộc tính tâm lí* là những hiện tượng tâm lí được lặp đi lặp lại một cách thường xuyên trong những điều kiện nhất định (điều kiện sống và hoạt động) và trở thành đặc trưng cho mỗi người, loại người và để phân biệt người này với người khác.

Các thuộc tính tâm lí cá nhân gồm xu hướng, tính cách, năng lực, khí chất. Căn cứ vào các thuộc tính tâm lí ta có thể phán đoán về những đặc điểm riêng của con người. Kết quả nghiên cứu khoa học tâm lí cho thấy, các quá trình tâm lí, trạng thái tâm lí và cả tính tích cực tâm lí của con người phụ thuộc rất nhiều vào thuộc tính tâm lí.

Trong cuộc sống và hoạt động của con người, các hiện tượng tâm lí trên đây có liên quan chặt chẽ với nhau, tác động qua lại một cách hữu cơ, tạo nên đời sống tâm lí phong phú và hoàn thiện. Sản phẩm của quá trình, trạng thái và thuộc tính tâm lí đúc kết lại thành cấu tạo tâm lí ở mỗi cá nhân như tri thức, kỹ năng, kỹ xảo, thói quen...

Hoạt động TD, TT là lĩnh vực hoạt động mà ở đó cả ba loại hiện tượng tâm lí trên đều thể hiện xuyên suốt và quyết định chất lượng hoạt động. Hoạt động TD, TT đòi hỏi sự cảm thụ tinh tế trong điều khiển vận động. Vì vậy quá trình cảm giác thị giác, cảm giác vận động cơ, thính giác, tiền đình là vô cùng quan trọng. Sự cảm thụ vận động tinh tế, chính xác, phản ứng nhanh, tự tin, điều khiển vận động chuẩn xác trong mọi trạng huống bao giờ cũng là nhiệm vụ chuẩn bị tâm lí quan trọng cho người tập luyện TD, TT.

3. Chức năng của tâm lí con người

Tâm lí 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 lí có 4 chức năng chính là:

- Chức năng định hướng hành vi, hành động.
- Chức năng điều khiển hành động theo mục đích.
- Chức năng điều chỉnh ý thức và hành động cho phù hợp để đạt tới hiệu quả theo mục đích đã đề ra.

- Chức năng động lực thúc đẩy.

Dưới góc độ phân tích sự phát triển, hoàn thiện con người, tâm lí còn có các chức năng như:

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

- Chức năng thích nghi, như thích nghi hoàn cảnh, điều kiện, môi trường sống, môi trường kinh tế xã hội, pháp luật cũng như văn hoá nói chung.

- Chức năng sáng tạo: tâm lí giúp con người hoạt động một cách thông minh, biết phán đoán, thông hiểu một cách đúng đắn để thích nghi với môi trường cũng như tìm kiếm các phương án hoạt động phù hợp với trạng huống, nhờ đó mà có hành vi đúng đắn, hoạt động tiến hành có kết quả tối ưu và ít tổn sức.

4. Điều kiện để hình thành và phát triển tâm lí con người

Tâm lí là một mặt tồn tại của cơ thể sống và hoạt động trong xã hội.

Sự hình thành và phát triển tâm lí lệ thuộc vào các yếu tố cơ bản sau:

- Yếu tố sinh học của cơ thể: bao gồm cấu trúc và trạng thái hoạt động của hệ thần kinh, các giác quan và các 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 thân thể, văn hoá nghệ thuật v.v...

Tóm lại:

Tâm lí, ý thức của con người không phải tự nhiên mà có, nó 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 lí phát triển được là nhờ hoạt động và giao tiếp cũng như giáo dục, và tự giáo dục.

Tâm lí, ý thức, theo quan điểm duy vật biện chứng, đó là yếu tố động và biến đổi, phản ánh thực tại khách quan và nội tâm của con người, diễn biến theo quy luật với các cấp độ dưới đây:

– *Bậc thấp của tâm lí*: được gọi là bậc phản ánh thực tại khách quan trong não dưới ngưỡng ý thức. Ví dụ, tuổi ấu thơ (dưới 2 tuổi), đời sống tâm lí của trẻ chỉ là những chức năng tâm lí cấp thấp (tự nhiên). Trẻ nhìn để nhìn, nghe để nghe chứ chưa ý thức được vì sao lại như vậy.

Một ví dụ khác, thường những người say rượu, bị chấn thương sọ não, có những biểu hiện tâm lí dưới ý thức như nói năng vu vơ, cử động vận động không theo ý muốn, có những ý nghĩ, việc làm không rõ nguyên nhân kích thích, không có mục đích; ý nghĩ và hành động, cũng như tình cảm của họ không có sự kiểm tra, kiểm soát của hệ thần kinh trung ương.

– *Bậc cao của tâm lí*: là phản ánh của phản ánh – cấp độ ý thức, tự ý thức. Đó là cấp độ tâm lí chủ đạo của nhân cách con người, thông qua phản ánh tâm lí bậc cao – ý thức – tự ý thức mà con người đã rèn luyện cho mình bản lĩnh, phẩm chất và năng lực tâm lí như: tri giác, chú ý, tình cảm, sáng tạo. Những phản ánh tâm lí đó giúp cho con người cải tạo thiên nhiên và xã hội ngày càng tốt lên.

Tâm lí không chỉ là sự phản ánh hiện thực khách quan trong não, sự nhận thức để hiểu thế giới, mà còn có chức năng tổ chức cuộc sống và hoạt động cũng như xử sự. Vì vậy, khi nghiên cứu tâm lí; nhất là tâm lí chuyên ngành TD, TT không chỉ dừng lại ở khâu khảo sát cơ chế của các quá trình tâm lí mà cần phải chú trọng nghiên cứu các phản ứng tâm lí thể hiện trong giao tiếp, trong hoạt động tập luyện thi đấu. Tâm lí hoạt động rèn luyện thân thể, diễn biến không chỉ theo tính chất của hoạt động mà còn phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân, lứa tuổi, giới tính, trình độ thể chất, năng lực thể thao, kiến thức và hiểu biết chuyên môn, ý thức xã hội của người tập. Nghiên cứu tâm lí nói chung và tâm lí TD, TT nói riêng là phải hướng tới việc phát triển tâm lí, ý thức và tiến bộ nhân cách của con người trong môi trường và hoạt động TD, TT, cũng như môi trường xã hội nói chung.

II. Ý THỨC VÀ TỰ Ý THỨC

1. Khái niệm chung về ý thức của con người

Ý thức là hiện tượng tâm lí cơ bản nhất trong đời sống tinh thần của con người. Bởi lẽ, nó là sự phản ánh cao nhất về thực tại khách quan chỉ có ở con người. Nơi đó sẽ trả lời câu hỏi đối với ta hiện thực khách quan ấy tồn tại ra sao, có mối quan hệ gì với mình và với xã hội, và cuối cùng trả lời câu hỏi cần có thái độ ra sao khi quan hệ với nó. Như Các Mác đã nói: "Ý thức chẳng qua là vật chất được chuyển vào não và biến đổi đi trong đó". Ý thức con người được hình thành và phát triển trong quá trình của cuộc sống xã hội và kết tinh thành lối sống của mỗi con người. Ý thức được xác định là yếu tố quan trọng nhất của nhân cách con người.

** Khái niệm: Ý thức là hình thức phản ánh tâm lí cao nhất chỉ có ở con người, đó là năng lực hiểu được các tri thức về thế giới khách quan mà con người tiếp thu được, và năng lực hiểu được thế giới chủ quan trong chính bản thân mình, nhờ đó con người có thể cải tạo thế giới khách quan và hoàn thiện bản thân mình.*

- Ý thức của con người là hình thức phản ánh cao nhất, chất lượng nhất của tâm lí, nó nói lên năng lực hiểu biết thiên nhiên, xã hội và bản thân của mỗi cá nhân. Vì ý thức chỉ phát triển nhờ hoạt động giao tiếp và lao động cũng như giáo dục, nên ý thức là sản phẩm xã hội.

- Tự ý thức là sự phản ánh bản thân mình theo một chuẩn mực nào đó và cố gắng hành vi, xử sự và hành động theo khuôn mẫu đó.

Trong đời sống tâm lí thường ngày, tự ý thức biểu hiện tập trung ở các mặt sau đây:

+ Tự nhận thức mình từ hình thức bên ngoài đến nội dung tâm hồn như: cách cư xử, tính tình, thái độ, thói quen, quan điểm, định hướng giá trị, xác định vị thế mình trong quan hệ xã hội.

+ Tổ thái độ đối với chính bản thân mình bằng tự phê bình, tự đánh giá, nhận xét, tự động viên khuyến khích.

+ Tự dự định về đường hướng, lựa chọn lí tưởng, dự tính nghề nghiệp, xây dựng gia đình, hoạt động xã hội.

+ Tự giáo dục, rèn luyện phẩm chất đạo đức, sức khoẻ, chuyên môn nghiệp vụ.

+ Tự quản lí mình: kiểm chế, đôn đốc, kiểm tra, tự đánh giá công việc.

Tự ý thức thực chất là ý thức được vai trò chủ thể, đó là khả năng phân tích được thế giới tâm lí của mình để tự định hướng, điều khiển và điều chỉnh hành vi, hoạt động một cách phù hợp.

2. Tính chất tâm lí của sự phản ánh tâm lí bậc cao

– Ý thức là sự phản ánh tâm lí, là sự phản ánh của phản ánh. Ý thức thể hiện năng lực nhận thức cao nhất.

– Nhận thức cái bản chất của sự vật, hiện tượng: dự kiến trước kế hoạch của hành vi, làm cho hành vi mang tính chủ thể.

– Ý thức thể hiện thái độ của con người đối với thế giới có liên quan đến hoạt động nhận thức của họ. Vì vậy, ý thức là sự tổng hợp những hiểu biết về thiên nhiên và xã hội, cũng như lí trí, tình cảm. Chẳng hạn, nhờ cảm giác mà trong óc ta có hình ảnh của thế giới khách quan khi chúng tác động vào các giác quan của chúng ta. Hình ảnh này là cơ sở của lí trí, tình cảm của con người đối với thế giới khách quan. Nhờ có quá trình nhận thức lí tính con người có những hình ảnh khái quát, bản chất về thực tại khách quan và các mối liên hệ có tính quy luật của sự vật hiện tượng. Đó là nhân lõi của ý thức. Như vậy, ý thức mang tính chất nhận thức thông qua các quá trình tâm lí. Vì vậy khi rối loạn tâm thần không chỉ rối loạn trong nhận thức mà còn tổn thương đến ý thức nói chung.

– Ý thức của con người được thể hiện ở việc xác định mục đích của hành động. Bởi lẽ, chức năng chủ yếu của ý thức là tham gia thiết lập mục đích của hành động, hình thành động cơ, cũng như nỗ lực ý chí để hành động có hiệu quả. Những rối loạn về tâm lí cũng là một trong những nguyên nhân cơ bản cản trở việc thực hiện mục đích của hành động. Đó là dấu hiệu tổn thương của ý thức.

– Ý thức còn được thể hiện ở khả năng tự ý thức, tự đánh giá, khả năng điều khiển, điều chỉnh hành động của cá nhân.

– Ý thức còn được thể hiện ở thái độ của con người đối với thế giới khách quan và đối với chính bản thân mình. Trước hết là thái độ đối với

xã hội. Ý thức con người chi phối quan hệ tình cảm giữa người với người. Vì vậy, nhiều lúc rối loạn tình cảm, sút mẻ trong quan hệ dẫn tới hành vi thiếu ý thức.

Tóm lại, ý thức và tự ý thức có vai trò và ý nghĩa to lớn trong cuộc sống con người và phát triển xã hội. Ý thức không chỉ là sự tổng hợp những tri thức về thiên nhiên và xã hội, về bản thân con người mà còn giữ vai trò định hướng, điều khiển, điều chỉnh mọi hoạt động tâm lí, hoạt động thể lực của con người. Ý thức còn là cơ sở nảy sinh xúc cảm, tình cảm trong hoạt động nghề nghiệp, hoạt động xã hội.

Mỗi hiện tượng tâm lí, mọi hành vi, hành động của con người nếu có ý thức chi phối sẽ có chất lượng và hiệu quả cao hơn, và tính nhân văn sẽ được nổi trội.

III. HỌC THUYẾT TÂM LÍ VỀ HOẠT ĐỘNG CỦA CON NGƯỜI VÀ VAI TRÒ CỦA NÓ TRONG NGHIÊN CỨU TÂM LÍ HỌC TD, TT

Hoạt động là một phạm trù cơ bản trong khoa học tâm lí hiện đại. Kết quả nghiên cứu lí thuyết và thực nghiệm gần nửa thế kỉ của các khoa học gia tâm lí mác xít đã cho ra đời học thuyết hoạt động trong tâm lí học. Lý thuyết về hoạt động do A.N. Leonchiep và các cộng sự đề xướng không những đã giải toả được bế tắc trong việc giải thích cơ chế hoạt động tâm lí, mà còn xây dựng được hệ phương pháp luận để nghiên cứu, phát triển khoa học tâm lí khách quan. Đối với các lĩnh vực tâm lí học chuyên ngành như: tâm lí học GDTC, tâm lí học thể thao, học thuyết hoạt động là kiến thức cơ sở để lựa chọn các quan điểm khoa học và xây dựng phương pháp nghiên cứu tâm lí học chuyên ngành. Vì vậy trong giáo trình này có đề cập tới một số vấn đề cơ bản về học thuyết hoạt động và vai trò của hoạt động đối với sự hình thành phát triển nhân cách con người.

1. Khái niệm chung về hoạt động

Hoạt động được nảy sinh trong cuộc sống. Hoạt động giúp con người thoả mãn nhu cầu vật chất, tinh thần, giao lưu... trong quá trình sống và hoạt động. Vì vậy tâm lí học hiện đại khẳng định rằng: Hoạt động là phương thức tồn tại của cuộc sống; cuộc sống của con người là một dòng hoạt động; mọi hiện tượng xảy ra trong đời sống tâm lí cá nhân không