

模块4 体育与意志品质的培养

1 意志的概念

2 意志品质

3 意志的规律

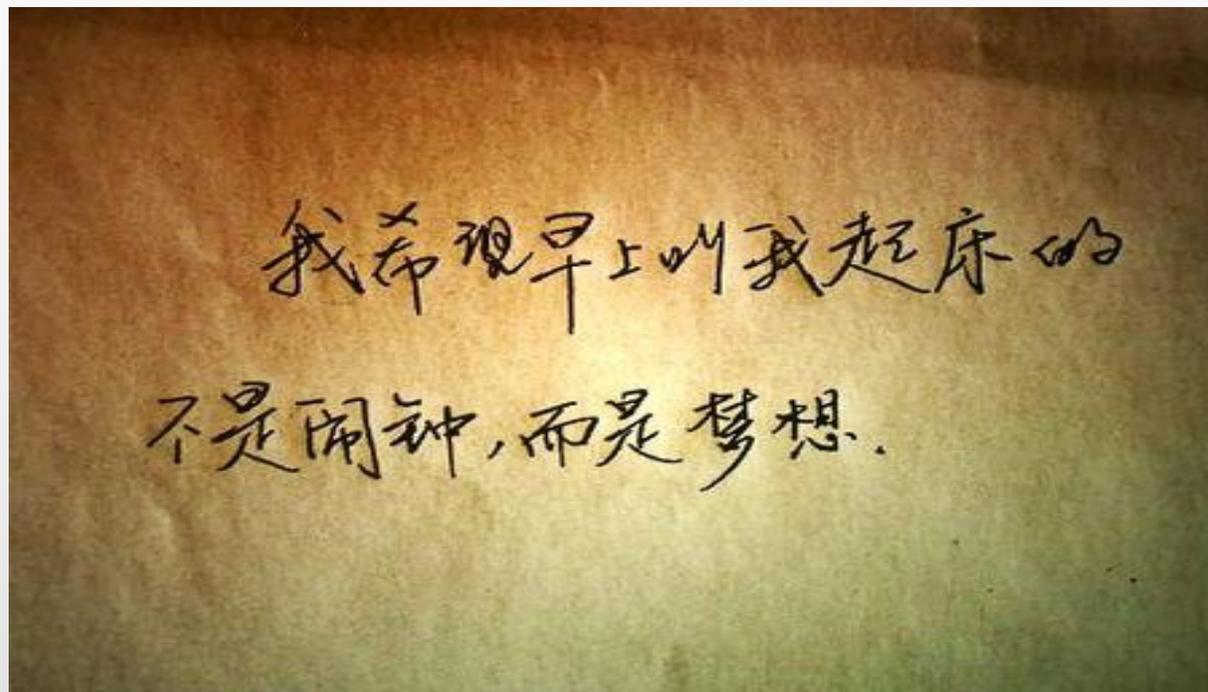
4 体育活动培养意志力的特殊分析

5 体育活动中培养良好意志品质的方法



1 意志的概念

意志是人们自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程，是人的意识对客体的一种能动关系的反映。



2 意志品质

意志品质是一个人在生活中形成的比较稳定的意志特征，是个性的重要组成部分。

良好意志品质主要包括自觉性、果断性、坚韧性、自制性。

(1) 自制性：是指个人对行为的目的和动机有清楚深刻的认识，并受正确的信念和世界观的调节支配。能坚持原则，积极主动地完成各项任务，并把注意力集中到所要完成任务上，以达到既定目标。

(2) 果断性：果断性是指及时地、坚定地采取有根据的决定，并毫不迟疑地执行该决定。

(3) 坚韧性：坚韧性是指不断地克服到达目的的路上所遇到的重重困难，把采取的决定贯彻到底，直至达到所提出目的的意志品质。

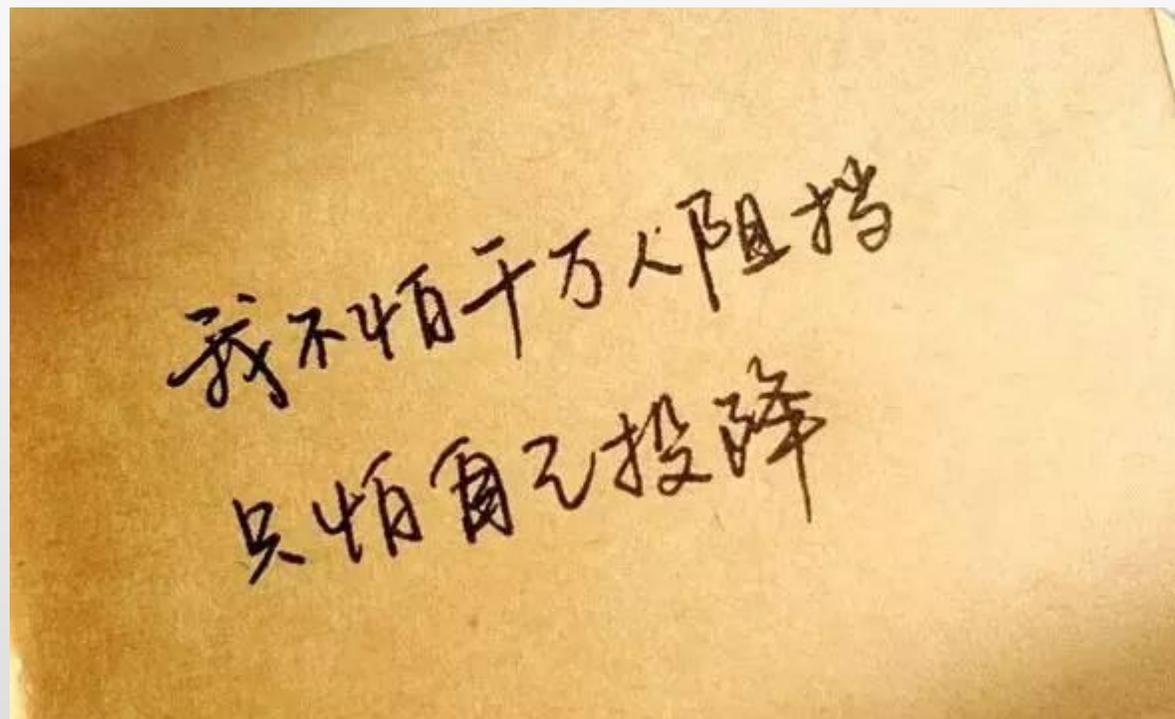
(4) 自制性：自制性是指经常能控制自己的言行及不良的心理状态。



3

意志的规律

- (1) 意志与行动不可分割的规律
- (2) 意志与认识相互制约的规律
- (3) 情感激励意志，意志调控情感的规律
- (4) 意志的强度与克服困难的大小、多少成正比例关系的规律



4

体育活动培养意志力的特殊分析

(1) 体育活动中的困难，困难包括内部困难和外部困难。内部困难又分为生理和心理方面的困难。

(2) 体育活动所需的意志努力

①克服生理非常充时的意志努力

②克服心理紧张的意志努力

③克服与危险有关的意志努力



5

体育活动中培养良好意志品质的方法



(1) 通过参加运动负荷较大，具有挑战性的体育项目，锤炼、挫折能力，锻炼意志，品质的坚韧性。

(2) 通过球类运动或其他体育比赛，锻炼意志品质的果断性。

(3) 在参与体育比赛和游戏中，自觉遵守规则锻炼自制的意志品质。

(4) 通过对抗、跨越障碍等有一定难度的体育项目，锻炼勇敢的意志品质。