

● 明天出版社 ●



儿童体育心理学

ERTONG TIYU XINLIXUE

儿童体育心理学

丁忠元·

明天出版社

1988年·济南

儿童体育心理学

丁忠元

明天出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东安丘印刷二厂印刷

787×1092毫米32开本 9.875印张 207千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数 1—5000

ISBN7—5332—0440—9

G·316 定价: 2.45元

序 言

对儿童进行体育教育，必须对其心理活动和心理过程及个性心理特征进行研究。为了适应当前儿童体育教育的迫切需要，作者根据我国中等师范体育专业教学计划和国家教委有关通知精神，以及自己多年来从事体育教育的经验，编写了《儿童体育心理学》，其主要内容是以普通心理学、运动心理学、儿童心理学和教育心理学相结合的方式，以心理学理论和儿童体育实践紧密联系的独特体系，系统地阐述了小学体育教学及儿童身体运动心理和儿童心理发展及体育教师心理等心理学原理和基础知识。

本书注意从心理学角度阐明儿童体育运动及游戏活动心理的基本规律，以及小学儿童和体育教师的心理特征。作者尽量吸收国内外学者研究的新成果，并注意密切联系小学儿童体育教育的实际，突出体育学习心理和儿童身体运动心理，详细地阐明了心理学在儿童体育实践中的意义、作用及其运用方法。

该书内容简明扼要，概念明确，论述清楚，文字深入浅出，通俗易懂，举例生动，是一本对儿童进行体育教育与心理教育相结合的好书。它可作为中等师范体育专业班、体育运动学校的教材和在职中小学体育教师及自学考试参考书，也可供高等学校体育专业学生和广大体育教育工作者及儿童辅导员、家长阅读。

武福全

一九八七年十二月于北京

目 录

第一章 绪论	1
第一节 儿童体育心理学的对象和发展概况及其意义	1
一、儿童体育心理学的对象	1
二、体育运动心理学发展的概况	1
三、学习儿童体育心理学的意义	8
第二节 儿童体育心理学的研究原则和方法	12
一、儿童体育心理学的研究原则	12
二、儿童体育心理学研究的基本步骤	13
三、儿童体育心理学研究的基本方法	15
第三节 心理学和心理的实质	19
一、心理学	19
二、心理的实质	25
第二章 儿童心理的发展和心理卫生	36
第一节 儿童心理发展的基本规律	36
一、制约儿童心理发展的基本因素	36
二、儿童心理发展的动力	39
第二节 儿童心理发展的年龄阶段性	41
一、儿童心理发展年龄特征的含义	41
二、少年儿童心理发展年龄阶段的划分	42
三、儿童心理发展年龄特征的稳定性和可变性	43

第三节 儿童的心理卫生	44
一、心理卫生概述	44
二、为什么要讲究心理卫生	46
三、维持和增进儿童的心理健康	47
第三章 儿童的认识过程与体育教学	49
第一节 体育教学中的感知	49
一、儿童感觉发展的特点	49
二、儿童知觉发展的特点	53
三、感知觉在体育教学中的意义及如何组织学生的感知	60
第二节 体育教学中的观察和思维	68
一、儿童观察发展的特点	68
二、观察在体育教学中的意义和观察力的培养	69
三、儿童思维发展的特点	71
四、思维在体育教学中的意义和怎样启发学生的思维	79
第三节 体育教学中的记忆和想象	83
一、儿童记忆发展的特点	83
二、记忆在体育教学中的意义和怎样培养学生的良好记忆力	92
三、儿童想象发展的特点	94
四、想象在体育教学中的意义和怎样利用学生的想象	102
第四章 儿童的注意和情感、意志过程与体育教学	105
第一节 体育教学中的注意	105
一、儿童注意发展的特点	105
二、注意在体育教学中的意义及如何组织与维持学生的注意	116
第二节 体育教学中的情感	121

一、儿童情感发展的特点	121
二、情感在体育教学中的意义和怎样培养学生的情感	134
第三节 意志与体育教学	141
一、儿童意志发展的特点	141
二、意志在体育教学中的意义和怎样培养学生的意志	149
第五章 儿童的个性心理特征与体育教学	154
第一节 兴趣与体育教学	154
一、儿童兴趣发展的特点	154
二、兴趣在体育教学中的意义和怎样培养与激发儿童的 学习兴趣	159
第二节 性格、气质与体育教学	163
一、儿童性格发展的特点	163
二、性格与气质的关系	169
三、在体育教学中，怎样根据学生的气质类型特点 进行施教	174
四、性格在体育教学中的意义和怎样根据儿童的性格特点 进行教育	176
第三节 儿童能力的培养	178
一、儿童能力发展的特点	178
二、儿童的体育运动能力	180
三、能力的个体差异	183
四、儿童能力的培养和智力的发展	187
第六章 体育学习心理	193
第一节 体育学习的理论和学习动机	193
一、学习及其意义和作用	193
二、怎样提高学习的积极性	195

三、儿童学习动机特点	199
四、动机在体育教学中的意义和怎样培养与激发学生的 学习动机	202
第二节 运动知识和技术的学习	204
一、儿童运动知识学习的特点	206
二、运动知识的摄取、运动表象的形成和动作概念的 掌握	208
三、儿童运动技术学习的特点	212
四、影响运动技术学习的因素及运动技术学习的指导	214
第三节 运动技能的形成	218
一、运动技能的含义	218
二、运动技能形成过程中的阶段性心理特点	221
三、运动技能形成的练习曲线	222
四、运动技能的迁移和干扰	226
第七章 儿童身体运动心理分析	232
第一节 儿童游戏活动心理	232
一、儿童游戏活动的心理特点	232
二、儿童竞技性游戏的心理特点	237
三、儿童表演性游戏的心理特点	241
第二节 儿童运动训练心理和心理训练	243
一、身体和运动技术训练心理分析	246
二、运动素质发展最佳期	255
三、儿童体育运动中的心理训练	256
第三节 体育运动竞赛中的心理分析	268
一、运动员参加竞赛的心理特点及心理准备	268
二、运动员参加竞赛的心理状态	278

三、运动员比赛胜败的心理条件分析	281
第八章 体育教师心理	285
第一节 体育教师心理概述	285
一、体育教师的作用和影响力	286
二、体育教师的威信	286
三、教师期望效应(皮格马利翁效应)	290
四、体育教师的类型	292
第二节 体育教师的心理品质	293
一、良好的个性倾向	293
二、健康的情感	294
三、坚强的意志	295
四、和谐的人际关系	297
五、较强的能力	297
第三节 体育教师个性心理发展的动力	298
一、教师心理品质的形成和发展的条件	298
二、教师的需要与心理发展的动力	298
三、教师角色心理的培养	300
引用和参考文献	301
编后	305

第一章 绪 论

第一节 儿童体育心理学的对象 和发展概况及其意义

一、儿童体育心理学的对象

儿童体育心理学是研究儿童在体育运动中所表现出来的心理现象和规律，即研究体育运动与儿童心理关系的一门科学。它研究儿童的心理在体育运动影响下的变化和发展的规律；研究儿童的心理特点和品质在体育活动中的作用，以及各种体育活动内容对儿童的心理特点和品质的特殊要求。儿童体育心理学是体育运动心理学的一个分支，属于应用学科。在我国，儿童体育心理学是新发展起来的一门新兴学科。

儿童体育心理学研究的内容十分广泛，概括地说是研究心理过程（认识、情感、意志）和个性心理特征（兴趣、能力、气质、性格）等在体育运动活动中的表现规律，以及儿童在体育学习、体育锻炼及训练、运动竞赛中的心理变化规律与特点及体育教师的心理等等。

二、体育运动心理学发展的概况

为了探讨儿童体育心理学的产生和发展概况，必须要从体育运动的产生和发展谈起。随着体育运动心理学的产生，

发展和学科教材、仪器设备等方面的建设，以及科研成果的不断出现，儿童体育心理学也必然迅速发展起来。

（一）体育运动心理学的产生和发展

心理学家艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个长久的过去，但只有一个短的历史。”体育运动心理学更是如此。近代体育运动的兴起，带来了古朴的体育心理学思想。

古代，在中国、希腊、埃及、印度等一些文化发达的国家，有关运动与身心健康、技能的掌握和形成、竞赛心理、心理训练等方面的简朴的心理学思想曾散见在一些军事、教育、身体锻炼、技艺学习等著作中。1640年欧洲资产阶级革命后的近代体育兴起以来，一些与体育运动有关的心理学思想就常见于各国的教育、军事、身体活动、医疗保健和近代体育的专著等文章之中了。这一时期中，一些古朴的体育运动心理学思想在运动游戏和身体活动的产生和推行中出现。

现代体育运动的发展，促使体育运动心理学的产生和发展。1896年的第一届现代奥林匹克运动会的举办，促使现代体育运动的突飞猛进。由于竞技运动风靡全球和体育运动在学校中的地位日益显要，人们在运动实践中面临着体质的发展、动作技能的学习、运动技术的提高，以及体育运动对人的认识、意志、情感过程以至个性的影响等许多现实问题。因此，人们开始有意识地一方面运用教育科学的知识来解决这些问题；另一方面运用生物科学、医学、实验心理学、生理心理学及其边缘科学寻找答案。在这种情形下，体育运动心理学顺理成章地便成了帮助体育教师、教练员观察青少年运动活动中的外部行为和表现，分析他们的心理现象的理论依据，成为实现体育教学与训练的科学工具。正是这种普

遍性的实践活动，促进了体育运动心理学的萌芽和发展。^①

1898年，美国人特里普撰写了世界上第一篇运动心理学论文，题目是《领骑和比赛中动力产生的因素》；1901年，苏联教育家列斯加夫特著述《学龄儿童体育教养指导》；1903年，德国人米界默写了《论体力劳动和脑力劳动的心理作用》的论文。其中尤以俄罗斯教育家列斯加夫特（1837—1909）的著作观点独特和鲜明。他在《学龄儿童体育教养指南》和《心理学在体育方面的意义》及《理论解剖学基础》、《家庭教育》等书中，专章论述了运动心理学的问题。他在当时就强调体育教师“熟悉运动心理学将是十分需要的”。这些是体育运动心理学最早期的著作，也是最早的科研成果。

“运动心理学”这个概念，最早出现在现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦于十九世纪末发表的文章中，根据他的倡议，1913年由国际奥运会组织在洛桑召开了第一次专门的运动心理学会议。从此，体育运动心理学开始了它的发展过程。特别是在第二次世界大战之后，由于国际体育项目比赛的频繁和奥林匹克运动竞赛的推动，这门学科蓬勃发展起来。六十年代以来，苏联、欧美和日本等世界各国由于加强对体育运动心理学的研究，因而发展十分迅速，研究的基地和课题也越来越扩大，有关论文、书籍大量问世。1965年4月，根据意大利运动医学联盟的倡议，在罗马举行了第一届国际运动心理学会议，正式成立了国际运动心理学会，选出了常设的机构，规定每四年左右召开一次学术交流大会。这次会议的召开，标志着运动心理学作为一门完全独立的科

^①刘速：《体育运动心理学产生与发展的历史概况》（载《体育研究》1982年第一期）。

学，已被世界承认。从此世界各国都开始重视与加强了体育运动心理学的研究工作，并相继建立了运动心理学组织。1970年起，国际运动心理学会正式出版了《国际运动心理学杂志》（每年一卷三期），这个杂志的创刊发行，促进了运动心理学的研究得以高速地发展。

苏联运动心理学的发展起步早，基础较好，研究着重于实际应用。主要研究方向为：运动员、教练员个性心理；各专项运动的心理特征；运动教学和教育的心理学基础；运动竞赛中的心理学问题；体育与运动的社会心理学；体育与运动的心理年龄特征等。特别对心理训练极为重视，并成功地运用了体育运动心理学的科研成果。

美国是研究运动心理学校较早的国家，但对运动心理学的研究不是以国家的力量组织进行的，研究的方向也比较分散。近年来比较重视应用的研究，具体包括三个方面：运动员的心理状态；运动员的测试和选拔；运动员如何发挥心理潜力以提高运动水平等。

联邦德国虽然早在1903年就出版了米界默的《论体力劳动和脑力劳动的心理作用》的论文，其运动心理学萌芽时间跟美国、苏联差不多，但形成一门学科的年代却很晚，到六十年代末才开始重视运动心理学的研究，并采取了一些措施。先以竞技体育心理为主，研究运动员动机和影响成绩的因素，以及学校体育心理等方面的研究。

民主德国和苏联的研究特点一样，也着重于实用。其研究的主要内容包括四个方面：高水平运动员的个性特征；取得成绩的最佳适宜的兴奋水平；最佳竞技状态的心理与比赛时间；运动员的生物节律等。

日本从六十年代起，开始注重对运动心理学的研究，主要强调应用方面的课题。他们把古老的训练方法与现代科学结合起来，对运动员进行心理训练，强调人的能动作用，以提高运动技能，并十分重视引进国外理论和先进技术。

当前，世界体育强国以苏联、美国、日本、民主德国和联邦德国的运动心理学的研究成绩最为显著。

在我国，体育运动心理学的科研工作是由中国心理学会的体育运动心理专业委员会（1979年成立）和中国体育科学学会运动心理学会（1980年成立）共同组织的。

自1982年起这两个组织还出版了《运动心理学通讯》（内部季刊）。1983年8月在昆明举行的科学论文报告会上，提出论文达103篇。1983年10月在北京举办了第一期全国教练员运动心理学进修班。目前，通过运动心理训练来提高运动员竞技水平的工作已被广大教练员所重视，并且已经产生了初步的效果。这几年对于优秀运动员的心理选材方面也积累了许多资料。

此外，我国的体育运动心理学工作者还参加了国际会议，以及积极与国外学者进行学术交流活动，并多次邀请国外专家来华讲学。党的十一届三中全会之后，我国体育运动心理学界的学术活动日益活跃，体育运动心理学在体育界的影响也正逐日增长。

（二）体育心理学与运动心理学的区别及联系

过去，人们常常把体育和运动相提并论。但是，不论在其活动的对象、目的以及所采取的手段和方法上，二者都是有区别的。严格地说，体育和运动是属于同一领域内的两个不同范畴，它们既相联系又有区别。一般说来，“体育”一

词主要指健身，其中包括大众体育、学校体育和医疗卫生体育等；而“运动”则是以提高运动技能、技巧和以竞赛为目的的身体练习，并且包括了对运动员的选择等内容。因此，体育心理学和运动心理学也应是两个不同的学科。运动心理学是与劳动心理学、司法心理学、教育心理学、军事心理学、医学心理学等并列的应用心理学的一个分支；而体育心理学则是教育心理学的一部分，它与德育心理学、智育心理学一起，组成教育心理学的主要内容。但是，尽管体育心理学与运动心理学有上述区别，二者也是有密切关系的。由于体育的主要手段是运动，所以体育心理学必须引入运动心理学的概念和原理；而运动心理学虽然以运动中的心理活动为研究对象，但运动总要涉及运动者的身心发展和个别差异，运动技能形成的原理和方法，运动的教育作用等，这些问题正是体育心理学的研究对象。因此，体育心理学和运动心理学在内容上不可避免地有许多交叉，乃至互为基础。由此可见，体育心理学和运动心理学是既有区别，又有密切联系的。在我国常被互为通用，有的称为体育运动心理。

（三）我国体育与运动心理学的学科建设和教材、资料的发展

我国最早见到的体育心理学书本，是1932年由肖百新著作的《儿童体育心理》一书。该书分儿童体育原理，小学儿童的特性，个人差别，体育对儿童精神上得到的效果，体育上的检查等五章。1942年由吴文忠、肖忠国编译了《体育心理学》一书。该书共分五编：总论，思想的体育、体育运动的发展、运动的分析、运动的影响。此外，1945年由江良规著作的《体育原理》一书中，含有体育心理学基础。解放前，

在其他有关体育理论书中,如:《网球成功术》(商务印书馆)和《体育讲义》(粵二届暑体班印)中也含有体育心理学内容。

体育运动心理学,正式列入体育专业的课程设置,还是全国解放以后的事。建国初期,国外专家相继来华讲授教育学、心理学、体育理论等。1957年由孙经灏等翻译的(苏)鲁吉克著的《心理学》,是当时我国体育运动心理学工作者所依靠的主要书籍。1958年由王斌翻译的(苏)切尔尼柯娃著《运动心理学问题》一书,成为体育学院运动心理学教学的主要参考资料。1961年由董顺和等翻译的(苏)鲁吉克著《运动心理学》和1963年由为令文翻译的(苏)鲁吉克、普尼生编的《运动心理学问题》(运动员的意志训练),深受体育界和心理学界的重视。与此同时国家体育科研所、北京体院、武汉体院、上海体院等也先后编译了一些体育运动心理学方面的资料。基于体育事业和心理科学的发展,随着国外运动心理学资料的引进,在六十年代初,我国体育学院、系正式开设运动心理学课程。

十年动乱之后,1970年武汉体院又编写了《体育运动心理学讲义》,沈阳体院也编写了《体育运动心理学》,成都体院、西南师院编写了《心理学》(体育专业用)。另外也有些院系编了教材,一般多是自编自用。

八十年代初,全国体育学院、系相继开设了运动心理学课程。1981年由人民体育出版社出版了全国体育学院、系通用的《运动心理学》教材。1984年由人民体育出版社出版了体育运动学校教材《运动心理学》。1984年由中国体育科学学会编印了1983年全国教练员运动心理学进修班用的《运动心理学教材》。1983年内部印刷发行了高师体育系试用教材《体育心

理学》。

我国的体育心理学和运动心理学虽然起步晚，基础较薄弱，但由于广大体育、运动心理学工作者以及体育界人士的共同努力，已取得不少科研成果。因此，我国体育、运动心理学事业一定会与整个社会主义建设事业一样欣欣向荣。体育训练要“从娃娃抓起”，随之而来的是我国儿童体育心理学也必然会蓬勃发展起来。

四、学习儿童体育心理学的意义

儿童体育心理学是一门实践性很强的学科。随着科学技术的进步和体育运动发展的需要，心理学渗透体育运动里的领域越来越广阔，体育心理研究成果的运用越来越广泛。体育心理学的研究和学习日益受到人们的重视，体育心理学在运动实践中也日益显示出它的重要作用。有人预言：以心理学为中心的软科学（如语言学、教育学、人才学、经济学等）将进入一个大的发展时期，成为一门带头学科。

今天，体育心理学已列为体育专业必须的专业基础理论课，是体育工作者必修读物。儿童体育心理学已在中师体育专业教学计划中列为专业基础理论课，是学生的必修课。

（一）儿童体育心理学对形成科学世界观的意义

儿童体育心理学以马克思主义哲学为理论基础，儿童体育心理学的研究也为辩证唯物哲学提供了自然科学的基础。正如列宁所说：“心理学提供的一些原理，已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”^①研究人的心理现象的规律，揭示人的心理的发生和发展，以及人对客观现实的反映过程，进一步说明了心理现象对物质世界的依赖关系，证明了

^①《列宁全集》第一卷，人民出版社1959年版，第396页。