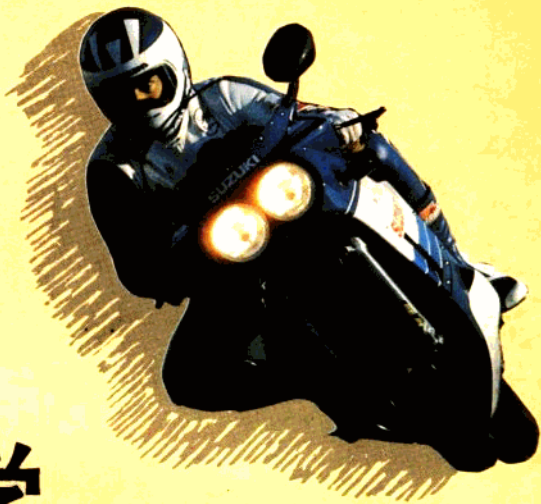


主 编 祝蓓里  
副主编 季 浏



# 体育 心理学 新编

东师范大学出版社



# 体育心理学新编

主 编 祝蓓里

副主编 季 浏

华东师范大学出版社

责任编辑：施希仁

封面设计：黄惠敏

## 体育心理学新编

主编 祝蓓里

---

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号)

邮政编码：200062

新华书店上海发行所经销 江苏省句容市排印厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9.75 字数：250千字

1995年11月第一版 1995年11月第一次印刷

印数：001—5,000本

---

ISBN 7-5617-1431-9/B·079 定价：13.00元

## 前 言

《体育心理学新编》是一本供高等师范院校体育系(科)学生使用的心理学教科书。它所涉及的内容主要是学校体育活动范畴中的各种心理学知识。学习本书将有助于未来的(或在职的)体育教师、教练员提高运动意识,熟悉符合心理活动规律的新的教学方法,并掌握测量和提高人的“潜能”的最基本的手段和实验方法。本书的学习一般宜在学习普通心理学的基础上进行。

本书是按照国家教委学校体育卫生司1993年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》中有关体育心理学课程的基本要求撰写而成的。全书共分十三章,分别阐述学生的体育动机、兴趣和态度,体育教学心理,体育竞赛心理,体育游戏心理,课外体育活动心理,体育品德心理,动作技能的形成与迁移,体育活动中的团体心理与人际交往,体育心理训练,体育活动与心理健康,体育心理学的研究方法等内容。它具有本课程独特的系统性和逻辑性,内容新颖,且富有时代性。

在编写过程中,我们以辩证唯物主义哲学思想为指导,坚持理论联系实际的原则,力求体现对未来的中学体育教师德、智、体全面发展的要求,以及使教材内容既反映体育心理研究方面的新成就和中学生体育活动的心理特点,又反映我国中学体育教学改革的成功经验。文字力求简明、生动,通俗易懂。

参加本书编写的人员分工如下:第一、十章,祝蓓里(华东师范大学体育系);第二章,陈丹萍(上海体育学院教育心理教研室);第三、四章,颜军(扬州师范学院体育系);第五章,石岩(山西大学体育系);第六章,符明秋(西南师范大学体育系);第七章,杨晓春(贵州师范大学体育系)、石岩;第八章,祝蓓里、谢国栋(聊城师范

学院体育系);第九、十一章,季浏(华东师范大学体育系);第十二章,林呈生(福建师范大学体育系);第十三章,唐征宇(华东师范大学体育系)。全书由祝蓓里教授统稿、定稿。

限于编写时间及我们的水平,本书还有许多不足之处,恳请读者批评指正。

编 者

1995年4月

# 目 录

第一章	绪论	( 1 )
第一节	体育心理学的研究对象、性质和任务	( 2 )
	一、体育心理学的研究对象及其性质	( 2 )
	二、体育心理学的研究任务和意义	( 3 )
第二节	体育活动与青少年学生心理发展的关系	( 7 )
	一、良好的心理条件是有效地从事体育活动的重要因素	( 7 )
	二、体育活动对青少年学生心理发展的影响	( 12 )
第三节	体育心理学的发展概况与现状	( 14 )
	一、20 世纪上半叶	( 14 )
	二、20 世纪 50 年代和 60 年代	( 16 )
	三、20 世纪 70 年代以来	( 17 )
第二章	学生的体育动机、兴趣和态度	( 19 )
第一节	体育动机	( 19 )
	一、体育动机及其种类	( 19 )
	二、体育动机的功能	( 22 )
	三、体育动机的培养与激发	( 24 )
第二节	体育兴趣	( 28 )
	一、体育兴趣及其种类	( 28 )
	二、体育兴趣的作用	( 30 )
	三、体育兴趣的培养	( 31 )
第三节	体育态度	( 32 )
	一、态度和体育态度的概念	( 32 )

	二、体育态度的分类·····	( 33 )
	三、体育态度的转变·····	( 36 )
<b>第三章</b>	<b>体育教学心理(上)·····</b>	<b>( 38 )</b>
第一节	体育教学中学生的感知觉特点与培养·····	( 39 )
	一、体育教学中学生感知觉的特点·····	( 39 )
	二、体育教学中错觉的利用·····	( 45 )
	三、体育教学中学生观察力的培养·····	( 47 )
第二节	体育教学中学生的注意与记忆·····	( 49 )
	一、体育教学中学生的注意特点与控制·····	( 49 )
	二、体育教学中运动记忆的特点与巩固·····	( 55 )
第三节	体育教学中学生的思维特征与训练·····	( 61 )
	一、体育教学中学生的思维特征·····	( 61 )
	二、体育教学中学生言语学习的特征·····	( 62 )
	三、体育教学中对学生的思维训练·····	( 64 )
	四、动作概念的掌握·····	( 68 )
<b>第四章</b>	<b>体育教学心理(下)·····</b>	<b>( 72 )</b>
第一节	体育教学中学生的情绪状态与调控·····	( 72 )
	一、体育学习焦虑及其控制·····	( 72 )
	二、体育教学中学生情绪障碍的克服·····	( 80 )
第二节	体育教学中学生的个别差异与教学指导·····	( 88 )
	一、学生在心理上的个别差异与教学指导·····	( 88 )
	二、根据学生的个别差异安排体育教学组织形式·····	( 94 )
	三、体育学习方法指导的心理学原则·····	( 96 )
第三节	体育教学方法的心理学基础·····	( 99 )
	一、体育教学方法的含义·····	( 99 )
	二、体育教学方法的心理分析·····	( 99 )

<b>第五章</b>	<b>体育竞赛心理</b> .....	(109)
<b>第一节</b>	<b>参赛者的一般心理特点和情绪表现</b> .....	(109)
一、	参赛者的一般心理特点.....	(110)
二、	参赛者在体育竞赛中的一般情绪表现.....	(112)
<b>第二节</b>	<b>关于体育竞赛的赛前、赛中、赛后的心理状况分析</b> .....	(116)
一、	赛前心理状态的诊断和心理准备.....	(116)
二、	赛中的心理状态和心理战术.....	(121)
三、	赛后的心理状态和心理恢复.....	(128)
<b>第六章</b>	<b>体育游戏心理</b> .....	(131)
<b>第一节</b>	<b>游戏心理概述</b> .....	(131)
一、	游戏的定义.....	(131)
二、	游戏的种类.....	(131)
三、	游戏的功能.....	(135)
<b>第二节</b>	<b>各种游戏理论</b> .....	(136)
一、	早期的游戏理论.....	(136)
二、	20世纪的游戏理论.....	(138)
<b>第三节</b>	<b>体育游戏的特点和心理效应</b> .....	(142)
一、	体育游戏的特点.....	(142)
二、	体育游戏的分类.....	(143)
三、	体育游戏的心理效应.....	(144)
四、	根据中学生的心理特点组织体育游戏.....	(146)
<b>第七章</b>	<b>课外体育活动心理</b> .....	(149)
<b>第一节</b>	<b>课外体育活动的心理学意义</b> .....	(149)
一、	课外体育活动的特点.....	(149)
二、	课外体育活动的心理学意义.....	(150)



第二节	影响体育习惯形成的心理因素·····	(153)
	一、习惯及其形成·····	(153)
	二、体育习惯形成的心理因素分析·····	(154)
第三节	提高身体素质的心理学基础及其对体育 差生的影响·····	(156)
	一、提高身体素质的心理学基础·····	(156)
	二、提高身体素质对体育差生的影响·····	(161)
	三、怎样通过体育活动提高差生的成绩·····	(162)
<b>第八章</b>	<b>动作技能的形成与迁移</b> ·····	(164)
第一节	动作技能概述·····	(164)
	一、动作技能及其特征·····	(164)
	二、运动知识与动作技能的区别与联系·····	(165)
	三、动作技能的分类·····	(166)
	四、动作技能熟练的标志·····	(168)
第二节	动作技能的形成·····	(170)
	一、动作技能的形成过程·····	(170)
	二、影响动作技能形成的教学条件·····	(175)
第三节	动作技能的迁移·····	(185)
	一、什么是动作技能的迁移和干扰·····	(186)
	二、产生动作技能迁移和干扰的原因·····	(187)
	三、动作技能的两侧迁移和零迁移·····	(189)
	四、体育教学中怎样促进学生的正迁移，避 免负迁移·····	(190)
<b>第九章</b>	<b>体育心理训练</b> ·····	(193)
第一节	心理训练概述·····	(193)
	一、什么是心理训练·····	(193)
	二、心理训练的作用·····	(195)

	三、心理训练应遵循的原则·····	(198)
第二节	心理训练的方法·····	(200)
	一、放松训练·····	(200)
	二、表象训练·····	(203)
	三、生物反馈训练·····	(206)
	四、催眠术·····	(208)
	五、认知训练·····	(209)
	六、系统脱敏训练·····	(211)
	七、模拟训练·····	(212)
第三节	心理训练在体育教学中的应用·····	(214)
	一、运用表象训练帮助学生掌握与改进 动作技能·····	(214)
	二、运用放松训练帮助学生克服紧张情绪·····	(216)
	三、运用系统脱敏法帮助学生解除恐惧 心理和焦虑情绪·····	(216)
	四、运用认知训练纠正学生不合 理的思维模式·····	(216)
第十章	体育品德心理·····	(218)
第一节	品德心理概述·····	(218)
	一、品德的定义·····	(218)
	二、影响品德形成的心理因素·····	(219)
第二节	品德形成机制的理论·····	(223)
	一、社会学习理论·····	(223)
	二、认知派的道德判断发展理论·····	(224)
	三、“动机圈”理论·····	(228)
	四、主体与社会环境交互作用的理论·····	(229)
第三节	体育品德的形成与矫正·····	(230)
	一、体育品德的概念及其意义·····	(230)

二、青少年学生良好体育品德形成的心理特点…	(231)
三、怎样培养青少年学生良好的体育品德……	(233)
四、青少年学生不良体育品德的成因及矫正……	(235)
<b>第十一章 体育活动与心理健康</b> ……	(239)
<b>第一节 心理健康及其与体育活动的关系</b> ……	(239)
一、何谓心理健康……	(239)
二、体育活动对心理健康的影响……	(241)
<b>第二节 怎样使体育活动产生良好的心理效应</b> ……	(244)
一、影响体育活动产生良好心理效应的因素……	(244)
二、影响人们坚持体育活动的因素……	(245)
三、怎样通过体育教学增进青少年学生的 心理健康……	(247)
<b>第十二章 体育活动中的团体心理与人际交往</b> ……	(250)
<b>第一节 体育活动中的团体心理</b> ……	(250)
一、团体的概念及分类……	(250)
二、集体心理概述……	(252)
三、体育课堂教学中的团体心理特点……	(253)
<b>第二节 体育教师与学生的交往</b> ……	(255)
一、师生交往的内容与功能……	(255)
二、良好的师生交往的心理条件……	(258)
三、师生交往的类型和分组教学……	(260)
<b>第三节 学生间的相互交往</b> ……	(262)
一、学生间相互交往的作用……	(262)
二、学生相互交往中的竞争与合作……	(263)
三、同年龄团体对学生个性品质的影响……	(264)
<b>第十三章 体育心理学的研究方法</b> ……	(267)

第一节	实验研究方法的应用.....	(267)
	一、实验研究方法的特点和种类.....	(267)
	二、实验变量和变量的控制.....	(268)
	三、实验设计的方法.....	(270)
第二节	现场研究方法的应用.....	(273)
	一、体育心理学现场研究设计的主要成分.....	(273)
	二、具体介绍两种体育现场研究的设计.....	(275)
第三节	心理测验方法的应用.....	(278)
	一、智力的测定.....	(279)
	二、个性的测定.....	(281)
	三、神经类型和气质类型的测定.....	(284)
第四节	体育心理学实验的要求与方法.....	(288)
	一、体育心理学实验的基本要求.....	(288)
	二、体育心理学中的几种基本实验方法.....	(290)
主要参考书目.....		(298)

# 第一章

## 绪论

几乎每一个健康的青少年学生都喜欢参加体育活动。体育活动是指通过骨骼肌进行的任何一种身体运动。在体育活动过程中必定要消耗能量。学校的体育教育(physical education)和体育锻炼(physical exercise)是体育活动中的一个部分,是更具有目的性、计划性,有组织地重复进行的体育活动。它们作为一种教育的手段,包括身体和心理两个方面。其主要目的是为了使学生获得有益于身心健康的经验,即通过生气勃勃的体育活动促进生长与发育,增进或维持身体健康,以及促进个性的全面发展,提高社会适应能力。

这里所指的身体健康,是就一个人能够完成身体活动的能力而言的。其中包括与身体健康直接有关的身体活动能力,与完成动作技能有关的身体活动能力。前一种身体活动能力,是指通过体育教育或体育锻炼而增强起来的心血管的耐力,肌肉的力量和耐力,身体的素质等;后一种身体活动的的能力,是指通过体育教育或体育锻炼而得以提高的身体的敏捷性、平衡性、协调性、速度和反应时等。由于体育活动与体育教育或体育锻炼的概念常常互换着使用,所以下面常统称为体育活动。

体育作为一种定向于活动的教育,不是在教室里能实现的,而是要到运动场、体操房或游泳池去进行。它包含着娱乐性的身体活动和竞赛性的身体活动。人们的身体活动与心理活动是紧密相联系的。可以说,不存在没有心理活动的身体活动,也不存在没有身体活动的心理活动。因此,要划清“身体教育”与“心理教育”的

界限是不合理的。事实上，体育教师在上体育课时自觉或不自觉地在对学生施加着心理的影响。同样，不同年龄的青少年学生，喜欢不喜欢或者坚持不坚持参加体育活动，参加什么体育活动，以及能够达到什么成绩，不仅与其体格状况有关，也与其心理状况(心理特点或心理品质)有关。本课程阐述的正是与体育活动，尤其是指与体育教育或体育锻炼有关的心理学问题。

本章首先阐述体育心理学的对象、性质和任务，然后阐述体育活动与青少年学生心理发展的关系，以及体育心理学的发展概况和现状。

## 第一节 体育心理学的研究对象、 性质和任务

### 一、体育心理学的研究对象及其性质

体育心理学作为心理学的一个分支，有其独特的研究对象。它是一门研究人们从事体育活动(包括体育教学、课外体育活动和体育竞赛)的专门条件下的心理现象及心理发展规律的科学。

人在从事体育活动时所发生的心理现象是多种多样的，体育活动与人的心理现象之间的关系也是非常复杂的。人的焦虑或压抑的情绪，人的意志力和态度等，影响着其参加或不参加，坚持或不坚持体育活动。在体育教育或体育锻炼的专门条件下所表现出来的注意力向内集中或向外集中，注意范围的适合性，时空知觉判断能力的高低，速度或距离差别感受性的好坏，动作记忆的编码方式，操作思维的敏捷性、正确性，动机强度的适宜与否，也都影响着体育教育或锻炼的成效。以上提及的体育活动中的注意状态、情绪状态、知觉特点、记忆特点、思维特点、动机强度、意志品质和个性心理，以及它们的形成和发展的规律，从事体育活动者在心理发展上的个别差异等，都是体育心理学研究的对象，也是体育教师

合理地组织体育教学及指导学生行为的心理依据。

人的心理现象与各种体育项目之间存在着相互影响的关系。一个人已经具有的良好时间知觉、空间知觉、运动知觉、动作记忆和操作思维的能力,以及情绪稳定、态度认真、勇敢顽强等心理特点与品质,有助于完成体育教育或锻炼的任务。而通过各种体育活动则有助于发展和培养人们具有上述良好的心理特点与品质。体育心理学将具体地阐述人的各种心理过程、心理状态、心理特点或品质在体育(教学)活动影响下变化和发展的规律,具体地阐述人的各种心理过程、心理状态、心理特点或品质在掌握体育知识和体育技能中的作用,以及不同的体育项目或技能对人的心理过程、心理状态、心理特点或品质的特殊要求。

体育心理学还要研究动作技能的形成和发展的心理规律。体育教育过程不仅要传授有关的体育与健康方面的知识,还要使青少年学生掌握一定的动作技能。所以动作技能的形成和发展的心理规律也是体育心理学的研究对象之一。

体育教育或体育锻炼中,不仅涉及到各种体育活动方式(如跑、跳、投和各种游戏活动),还涉及到非正式的教学竞赛或正式的(各年级或校际的)友谊赛等,学生在参加体育竞赛时的各种心理现象(如反应时间、运动速度、竞赛焦虑状况、竞赛动机、应变能力和心理调控能力等),也是体育心理学研究的对象。

此外,体育心理学还将研究体育活动与心理健康之间的相互关系。

总之,体育心理学是一门研究体育活动(包括体育教学、体育锻炼和竞赛)与人的心理(包括心理状态、心理过程、心理特点和品质,以及心理健康)之间关系的科学。它既是一门理论学科,又是一门应用性很强的学科,是体育教师必须掌握的教育学科。

## 二、体育心理学的研究任务和意义

体育心理学研究的基本任务有两个方面:一是理论任务,二

## 是实践任务。

从理论方面讲,其任务是揭示体育教学、锻炼、竞赛同人的心理之间的关系,揭示在体育教学条件下动作技能形成和发展的心理规律,以丰富普通心理学中的知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程和注意、定势、动机、情绪等心理状态,以及个性心理等方面的内容,丰富社会心理学中的人际关系、社会知觉、团体心理等方面的内容。

从实践方面讲,其任务是直接为体育课堂教学、课外锻炼和体育竞赛服务,即为有效地进行体育教学、锻炼和竞赛提供科学的心理依据。比如,体育教师怎样讲解示范动作才能吸引和组织好学生的注意力,怎样激发学生学习的动机和兴趣,怎样活跃学生的想象和思维,怎样使学生的情绪保持稳定,怎样在体育活动中培养学生敏锐的差别感受性、时间节奏感,良好的动作记忆、操作思维、预测思维和意志品质,怎样指导学生在体育训练和竞赛中对成功和失败正确地进行归因,等等。体育教师掌握了这些体育心理学知识,必将有助于提高课堂教学和课外锻炼的质量。

加强体育心理学的研究,不仅是心理科学发展的需要,也是提高体育课堂教学质量,提高课外锻炼和体育竞赛水平的需要。

为什么有效地进行体育课堂教学、课外锻炼和竞赛要以心理学为依据?为什么体育教师一定要学习体育心理学知识?这要从体育教师的工作特点及体育活动的特点谈起。

### 1. 体育教师的教学活动与其他学科教师的教学活动相比有其特殊性

这主要是指心理上的紧张,生理上的负荷,以及教学活动与户外作业相联系。这些特殊的条件对体育教师的心理素养相应地提出了更高的要求。

(1) 体育教师心理上的紧张。这表现在体育课上学生在完成练习或作接力赛、体育游戏时,常常会发生超出 50~60 分贝的喧闹声,即体育教师要在有间隙的高音特点的条件下进行工作,很容



易引起心理上的疲劳和紧张。

此外,体育教师一天要上几节体育课,往往需要他们从一个年龄组的教学转到对另一个年龄组的教学;而对不同年级学生的教学要考虑到不同年龄学生的心理特点。如果在上体育课时,班上的学生发生了冲突,或者由于处理了学生中的冲突,使上课的时间减少,教师往往不得不临时更改教学计划,则心理上的紧张度将会更高。

(2) 体育教师的生理负荷大。在教学过程中,体育教师必须作身体练习的示范动作,在学生完成动作时,又要做好保护工作;在户外进行课堂教学和指导课外活动时,教师必须随着学生一起活动。体育教师几乎整天都要站立着、走动着,或者说几乎整天都要伸直腿和挺直背,这使得体育教师每天的生理负荷很大。

随着年龄的增长,有的体育教师由于身体条件的变化会使他们在做示范动作时表现出过分紧张。为克服身体健康条件减弱的状况,他们不仅需要经常不断地运动,以提高自己的身体素质和身体的负荷能力,使自己有良好的体魄,还必须经常不断地分析和调整自己的心理状态(包括心理紧张度)。

(3) 体育教师经常在户外进行教学活动。这不仅要求他们具有良好的体魄,同时还要求他们具有良好的心境和意志力,甚至要求他们具有良好的智慧品质。

总之,体育教师特殊的工作条件,要求他们具备特殊的心理素养。

2. 为了有效地进行体育教学活动,体育教师必须了解自己的工作对象

这包括熟悉学生在体育情境下的心理状况,并能在经常变化的教学情境中使学生保持良好的注意,端正学生的学习动机,指导学生正确地知觉和记忆动作,理解动作的要领和规律,以及调整教师与学生之间、学生与学生之间的相互关系等。同时,体育教师还要能引导学生在身体练习过程中表现出遵守纪律、勇敢、果断、