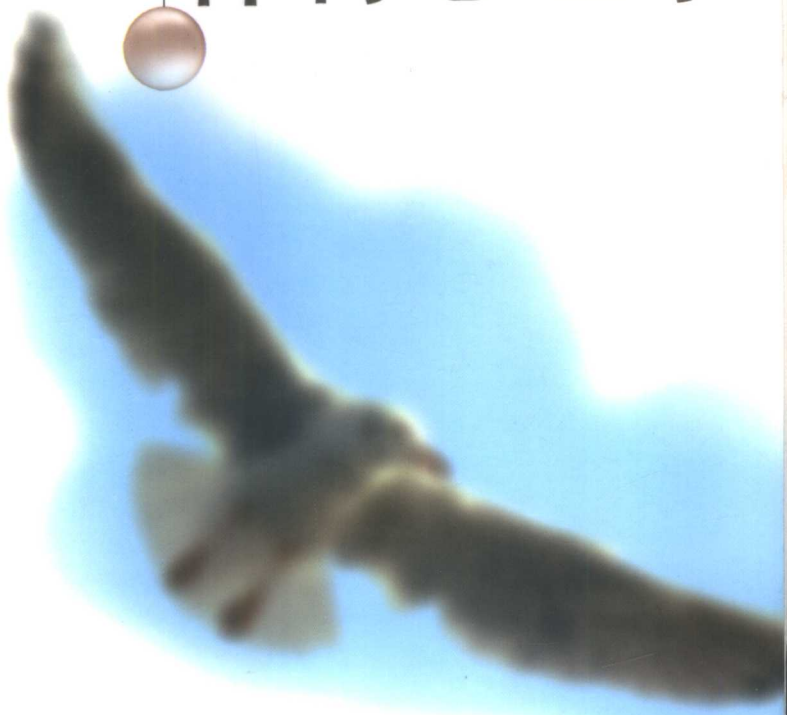




体育教育专业教改试验系列教材

高发民 主编

体育心理学



8

学
出
版
社

体育教育专业教改试验系列教材

体育心理学

主 编 高发民
副主编 颜 斌 常 璞
陈晓峰 冷永强
徐万彬

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学/高发民主编. — 济南: 山东大学出版社,
2001.6

体育教育专业教改试验系列教材

ISBN 7-5607-2283-0

I. 体...

II. 高...

III. 体育心理学 - 高等学校; 师范学校 - 教材

IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037009 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

济南申汇印务有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 9.75 印张 252 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

定价:15.50 元

版权所有, 盗印必究!

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部负责调换

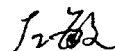
序

国运兴衰，系于教育，教育振兴，全民有责。全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义服务、为人民服务，坚持教育与社会实际相结合，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才，培养德育、智育、体育、美育等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。要培养新世纪的优秀人才，首先需要造就一只跨世纪的高素质教师队伍，而师资队伍的培养，关键在于高校的培养目标和教育结构。改革课程体系和教材内容，应以创新教育和素质教育为入口，以加强学生的科研能力，竞争与创新能力的培养，建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

该系列教材的编写过程中，注重了拓宽专业方向，淡化专业界限，循着横向拓宽，纵向理顺，加强基础，更新内容的思路，压缩和淡化技术教学内容，把更多的主动权还给学生，留下时间和空间培养学生的跨学科知识。使学生成为知识基础厚、能力强、素质高的新型体育教师。科学技术的迅速发展以及市场经济对高层次人才需求，强烈地激发了各类人才更新知识的紧迫感。为了适应不断变更的职业和工作内容，增强就业竞争力，人们必须不断学习，不断发展自己、完善自己。这就要求在有限的大学教育阶段，更加重视培养学生终身获取新知识，自我设计、自我发展的能力。

提高人才素质，就必须以面向新世纪的人才培养目标为出发点，以最新知识充实和更新教学内容，建立新的教材体系为突破点，以调动教与学的积极性，形成广泛的群众基础为着力点，贯彻面向未来、适应需要的精神，消除重复，突出课程的实用性、针对性

与综合性。强化课堂教学、学校活动、社会实践,正确认识规律,遵循规律,从而培养学生的综合素质,全面提高教育教学质量。



2001.3.8

出版说明

本系列教材系根据国家教育部高等师范院校体育教育专业教学计划的_{通知}精神,以提高民族素质和创新能力为重点,以深化教育体制和结构改革,全面推进素质教育,实施科教兴国战略为指导思想,以素质教育为核心,本着提高课程综合化程度,拓宽专业方向,淡化专业界限,实现横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的目的而编写的。为正确处理好公共基础通修课、学科基础课和专业方向课之间的关系,改革调整了必修课和选修课的比例,淡化了技术教学内容,重新组织课程结构,将学时压缩在 2600 学时以下,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生跨学科的知识结构,强化能力的培养,提高综合素质,重视学生动手能力、创造能力及综合能力培养,从而达到自然科学与人文社会科学的相互渗透。

改革课程体系和教材内容,必须以创新教育和素质教育为出发点,建立新的教材体系为突破点,充分调动教与学的积极性,突出课程和教材内容的实用性、针对性与综合性,力求通过教改教材强化以课堂教学、学校活动、社会实践为内涵的新结构,使体育教师成为社会主义市场经济条件下提高国民素质教育的传播者。

本系列教材第一部分为体育教育专业必修课程教学改革实验系列教材:人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、篮球、排球、足球、体操、武术共十一门课程,特色教材:学校卫生学、团体操编排设计与游戏、运动训练学、体育绘图共四门课程。本系列教材在本、专科高师体育教育专业学生中试用(带*章节,专科选用),力求建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

系列教材第二部分选修课程:运动生物力学、运动生物化学、体育史、健康教育、人体遗传与变异、民族传统体育、社区体育管理等教材正在积极筹备编写过程中。

多年来,把体育教育专业培养目标定格在中学体育教师的培训基地,搞消极被动的机械适应,这是很不科学的。因此,高师体育专业必须摒弃消极的适应观,在对学生进行学科专业培养的过程中,渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育,着重培养学生的社会责任感和事业心,从而实现体育教育的根本改革,以促进经济发展、社会发展、人的发展的统一,体育与德育、智育的统一,进而达到人文社会科学和自然科学在教学内容上的统一。

山东省体育教育教材编写委员会
2001年5月

前 言

本教材受山东省教育厅体育卫生与艺术处、体育教学指导委员会委托,根据国家教育部《高等师范学校体育教育专业教学计划》的要求,坚持课程改革的方向,结合体育教学的要求组织编写的。

《体育心理学》包括心理学基础知识和体育心理学两部分内容。本书力求根据体育系本、专科学生学习的特點,并结合中学体育教学实际情况,认真研究探讨国内外的發展趋势及研究成果,深入浅出地阐述体育心理学的基本知识和训练方法,力求簡明扼要和实用,使广大同学在毕业后的工作中能充分地运用,并得到较好的效果。

参加编写此书的同志有临沂师院的林德平(第四章),李久德(第六章),常璞(第五章、第十三章),刘瑛、张德荣、陈晓军、张娜、徐万彬编写了其他章节。本教材为本、专科通用教材(打*章节专科选用)。本书由高发民同志担任主编,颜斌、常璞、陈晓峰、冷永强、徐万彬等担任副主编。由于时间较紧,加之编者水平有限,本书肯定存在不少缺点和不当之处,诚恳地希望读者批评指教。

《体育心理学》编写组
2001年3月

体育教育专业教改试验系列教材 编委会名单

主任	左敏			
副主任	周佳敏	李洪亮	林寿彤	梅亚宁
委员	王鲁克	解颖爽	王复法	李志勇
	王卫军	王燕鸣	管泽毅	李昭
	高发民	刘善言	郑光	李洪生
	于会勇	周传山	王兴斌	朱敬真
总主编	周佳敏	李洪亮		
副总主编	林寿彤	梅亚宁	王鲁克	解颖爽

目 录

第一章 总 论	(1)
第一节 体育心理学的研究对象与任务.....	(1)
* 第二节 心理的实质.....	(9)
第二章 认识过程与体育教学	(16)
第一节 感知觉与体育教学	(16)
第二节 表象、想象、思维与体育教学	(31)
第三节 记忆与体育教学	(45)
第三章 注意与体育教学	(57)
第一节 注意的概述	(57)
第二节 注意的品质	(61)
第三节 注意规律在体育教学中的运用	(65)
第四章 情感与意志	(70)
第一节 情感概述	(70)
第二节 情感及其在体育教学中的培养	(73)
第三节 意志的概述	(78)
第四节 意志与体育教学	(80)
第五章 个性与体育运动	(86)
第一节 个性的概述	(86)
第二节 个性倾向性	(89)
第三节 个性心理特征	(94)
* 第四节 能力.....	(100)
第六章 青少年学生和运动员的心理特点	(109)
第一节 少年期学生和运动员的心理特点.....	(109)
* 第二节 青年初期学生和运动员的心理特点.....	(114)

第七章 运动知识和运动技能的学习	(121)
第一节 运动知识的传授.....	(121)
第二节 运动技能的形成.....	(126)
第三节 运动技能的迁移.....	(134)
第四节 运动技能的反馈.....	(138)
第八章 体育教学心理	(142)
第一节 中小学体育教学的心理特点.....	(142)
* 第二节 中小学体育教材的心理学分析.....	(146)
第三节 中小学生学习心理指导.....	(153)
第四节 中小学生学习心理障碍及其克服.....	(157)
第九章 体育游戏心理	(167)
第一节 游戏心理概述.....	(167)
第二节 体育游戏的特点和心理效应.....	(172)
第十章 运动竞赛心理	(179)
第一节 运动竞赛的一般心理特点.....	(179)
第二节 运动员赛前状态的心理学分析.....	(184)
第三节 运动员赛中心理状态分析.....	(189)
第四节 运动员赛后心理状态分析.....	(199)
第十一章 体育心理品质	(204)
* 第一节 运动训练中的心理品质.....	(204)
* 第二节 运动比赛的心理品质.....	(210)
第三节 体育品质的形成与培养.....	(219)
* 第十二章 体育心理训练	(225)
第一节 体育心理训练的概述.....	(225)
第二节 心理训练的方法.....	(231)
* 第十三章 体育教师心理	(240)
第一节 体育教师的心理素质.....	(240)
* 第二节 体育教师的人际关系.....	(248)

第三节	体育教学中对学生学习技能的心理指导·····	(252)
第四节	对学生的运动心理卫生指导·····	(255)
* 第十四章	学习和锻炼积极性的心理分析·····	(258)
第一节	学习动机·····	(258)
第二节	学习兴趣·····	(267)
第三节	体育教学训练中影响学生学习积极性的因素 ·····	(270)
* 第十五章	体育心理的研究方法·····	(274)
第一节	体育心理研究的一般原则与步骤·····	(274)
第二节	体育心理研究的常用方法·····	(277)
第十六章	体育心理实验·····	(282)
第一节	体育心理实验概述·····	(282)
* 第二节	体育心理实验设计·····	(285)
第三节	基本实验·····	(292)

第一章 总论

内容提要

心理学是研究人的心理现象的科学。体育心理学是研究体育运动中人的心理特点及其规律的应用科学。对心理现象的研究有利于我们清楚地认识人本身。体育运动心理学的运用可以帮助学生掌握技能、培养能力。通过学习使学生掌握其基本知识,了解体育运动与人的心理活动之间的关系。

【学习目标】 1. 心理学的研究对象与任务。2. 体育心理学的研究对象和意义。3. 心理学的知识。

第一节 体育心理学的研究对象与任务

一、心理学的研究对象与任务

(一) 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象的产生、发展和变化规律的科学。

心理学是一门既古老而又年轻的学科。心理(psychology)一词源于希腊文“psycho”,意思是指“灵魂”和“心灵”。按希腊文“心理学”,就是“灵魂之学”。从公元前4世纪希腊哲学家亚里士多德

所写的《心灵论》开始,2000 多年来,心理学一直包含在哲学之中。19 世纪中叶之后,由于自然科学特别是生理学的发展以及实验方法的广泛应用,心理学才逐渐成为一门独立的学科。1879 年德国哲学教授、生理学家威廉·冯特(1832~1920)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,把自然科学的实验方法用于心理学研究,并出版了第一个心理学刊物《心理研究》。现在,人们一般以冯特创建心理实验室为标志作为现代心理学诞生的时间。因此说心理学既有古老的历史,又是一门正在发展的年轻学科。

心理学以人的心理现象为研究对象,通过对人的心理现象的研究,掌握人类心理活动的普遍规律。由于心理活动是在人体生理活动的基础上所发展的一种特殊的脑的反映活动,故心理学与生理学,特别是神经生理学有密切联系;人的心理又是主要通过人的社会实践对社会现实的反映,因此心理学与社会科学如逻辑学、社会学、伦理学、教育学等关系非常密切。心理学是介于自然科学和社会科学之间的边缘学科或中间学科。

人的心理现象是极其复杂的,表现形式是多种多样的。人在一切活动中,时刻都在产生着心理现象,一切心理现象都存在于作为现实存在的人的意识之中。每个人在清醒时,他的头脑中总是进行着这样或那样的心理活动。为便于研究,心理学把人的心理现象归纳为心理过程和个性心理(个性差异)两个方面。

1. 心理过程

心理过程是指人在实践中产生的心理活动的过程。心理过程可分为认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程 人在实践中,通过感觉、知觉、记忆、想象和思维活动来认识客观事物的性质和规律而产生的心理活动,在心理学上统称为认识过程。

人首先根据身体各个部分的感觉器官,辨别事物的各种属性。我们听到某种声音,看到一束光线,闻到某种气味,尝到不同的滋

味等等,都是感觉。在这些感觉的基础上,能进一步辨认出这是风、阳光,那是花香、糖、甜等等,这就是知觉。知觉事物之后,原来听过的话语,看过的图形、物像,仍“言犹在耳”、“历历在目”,这就是记忆。人不仅能通过记忆把经历过的事物回想起来,而且还能想出自己从未经历过的事物或场面,这就是想象。人们不仅能认识事物的外部特点,而且可以根据感知得来的材料,凭借着人所特有的语言,通过分析、综合,判断事物的本质及其发生、发展的规律,如根据离地球 1200 光年的星系里存在水和氧气,推论出哪个星系可能存在着生命的思索活动过程,这就是思维。

在现实生活中,这些认识过程几乎不单独出现,它们彼此组织在一个结构之中而紧密联系。例如,知觉客体时不可能没有记忆与思维参加,思维过程也不可能没有表象和想象的参与等等。

(2) 情感过程 人们在认识客观事物时决不是无所表现或无动于衷的,他总是对客观事物表现出一定的态度,并产生了喜、怒、哀、乐、惧、爱、恶等满意或不满意、愉快或不愉快、高兴或忧虑、热爱或憎恨等等情绪、情感体验,这在心理学上称为情感过程。

(3) 意志过程 人们在实践过程中,根据对客观世界及其发展规律的认识,在情感的激励下,自觉地改造主、客观世界,确定奋斗目标,制定计划,拟定步骤、方法,克服各种内外困难,最后把计划付诸行动。这种为达到某种目的而在行动上克服种种困难并力求加以实现的心理活动,在心理学上就叫做意志过程。

人的认识、情感和意志过程都不是孤立的,而是相互联系的整体。例如,当人们认识某种事物的同时,就产生满意或不满意的情感,并采取相应的意志行动;而情感和意志又影响着人们的认识活动。它们彼此之间相互依存、相互作用、相互渗透,构成了人们极其复杂的心理活动。

心理活动在一段时间里会出现相对稳定的持续状态,这类心理现象称为心理状态。如注意就是心理活动的一种积极状态。心

理状态是人在一定时间内各种心理活动的综合表现,是心理过程的相对稳定状态。心理状态和心理特征有密切联系,它实现着从心理过程向个性心理特征的转化。

2. 个性心理

个性心理是指个体在社会实践活动中形成的带有倾向性的、本质的和比较稳定的心理特征的总和。个性心理或称心理的个别差异,包括个性心理倾向和个性心理特征两个方面。

(1) 个性心理倾向性 个性倾向性是指一个人对现实的态度和行为的动力系统。它主要包括人的需要、动机、兴趣、信念、理想和世界观等,是一个多方面、多层次、多水平的统一体。个性倾向性是个性心理中最活跃的因素。

(2) 个性心理特征 个性心理特征是指一个人在心理活动中经常地、稳定地表现出来的心理特征。个性心理特征包括能力、气质和性格等。

由于各人的先天素质不同,生活条件不同,受的教育不同,所从事的实践活动不同,因此,心理过程在每个人身上各具特点,形成了每个人的能力、气质和性格的差异。例如,在记忆上有人记得快、记得牢,有人记得慢、忘得快;思考上有人深刻,有人肤浅;有人有文学才能,有人有数学才能,有人有体育才能等等。这是能力的差异。有的人感情易于激动,有的人反应迟缓;有的人活泼好动,有的人喜欢安静。这是气质方面的差异。在性格方面,不同的人有不同的性格。有的人对待事物的态度热忱,有的人冷淡;在行动上,有的人勇敢顽强,有的人懦弱;对待工作、学习和劳动,有的人踏实,有的人浮夸;对待自己,有的人谨慎谦虚,有的人自高自大等。这是性格的差异。

个性倾向性和个性心理特征是相互渗透,相互影响的。个性心理特征受到个性倾向性的调节和制约,个性心理特征也会影响个性倾向性的形成和表现。

综上所述,人的心理现象,包括心理过程和个性心理两大方面。它们之间既有区别而又密切联系。一方面,认识、情感和意志过程,都是产生在具体人身上,都是同每个人的生活经验相联系,都具有个人的个性特点。另一方面,人的个性又是通过其心理过程表现出来的。所以心理过程和个性相互渗透、相互制约,从而形成人的极其丰富复杂的心理现象。尽管心理现象极其复杂,但并不是不可捉摸的,而是可以认识的。心理学正是研究人的各种心理现象及其活动发生、发展和变化规律的科学。

(二) 心理学的任务

心理学的基本任务是揭示心理现象的本质和它发生、发展的规律。主要是研究心理活动的过程及其机制、心理特征的形成过程及其机制、心理过程和心理特征的相互关系等许多方面的规律性。

心理学一方面是对基础理论和基本原理的研究,另一方面是探讨与邻近学科和各种社会实践活动的关系。

普通心理学是心理学的主干,它主要研究正常人的心理活动的一般规律,其中包括感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感与情绪、意志、能力、性格与气质等内容。它是一门最基础的、入门的心理学。它总结、概括出心理学最一般的原理、原则和心理规律,作为解决心理问题的理论基础,运用于各分支心理学科;同时,它也不断地通过概括各分支心理学的主要研究成果而得以丰富和充实。

各分支学科都各有自己特定的对象和任务。现介绍几个主要分支学科:

1. 社会心理学

社会心理学是心理学和社会学之间的一门学科。它是研究各社会群体的心理结构的特点,以及各社会群体对个人在心理上的影响和各群体中人与人之间的相互关系的学科。