

〔日本〕松井三雄 著

体育心理学

人民体育出版社

体 育 心 理 学

〔日本〕松井三雄 著
杨宗义、张春、崔东振 合译
刘宽谟 校

人 民 体 育 出 版 社

原版说明

书 名 体育心理学
著 者 日本鹤川女子短期大学 松井三雄
出 版 者 体育の科学社
出版地点及日期 1979年第17版, 日本 东京

体 育 心 理 学

[日本] 松井三雄 著

杨宗义、张春、崔东振 合译 刘宽谟 校

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 $1/32$ 190千 印张 $9\frac{16}{32}$

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数: 1—1,4300册

统一书号: 7015·2246 定价: 1.95元

责任编辑: 阎海

目 录

第一章 体育和体育心理学	(1)
第一节 什么是体育.....	(1)
第二节 什么是体育心理学.....	(4)
第三节 体育心理学的内容.....	(6)
第二章 大肌肉活动的心理学性质	(8)
第一节 大肌肉活动的分类.....	(8)
第二节 大肌肉活动的特性.....	(13)
一、自然的创造性活动.....	(13)
(一)“游戏与劳动”.....	(13)
(二)关于游戏的各种学说.....	(15)
1. 冲动运动.....	(20)
2. 自由游戏.....	(21)
3. 竞技运动.....	(22)
4. 表现运动.....	(24)
二、形式运动.....	(25)
第三节 在大肌肉活动中能够获得的经验 内容.....	(26)
一、全身性活泼运动的经验.....	(27)
二、神经——肌肉活动的经验.....	(27)
三、认知活动的经验.....	(28)
四、满足欲望的经验.....	(29)
五、支配情绪的经验.....	(29)
六、社会性活动的经验.....	(30)
第四节 体育教材的评价.....	(31)

第三章 从体育的角度看儿童的发展	(48)
第一节 发展的意义和看法	(48)
一、发展的意义.....	(48)
二、对发展的看法.....	(49)
1.发展的途径.....	(49)
2.作为发展要素的遗传和环境.....	(50)
3.发展的差异.....	(55)
4.身心各领域间的发展相关.....	(58)
第二节 身体的发展	(59)
一、身体的发展与心理的发展.....	(59)
二、形态的发展.....	(60)
1.形态发展的类型.....	(60)
2.身高和体重的发展过程.....	(61)
3.决定形态发展的遗传因素和环境因素.....	(68)
三、身体机能的发展.....	(79)
1.身体机能发展的途径.....	(79)
2.制约身体机能发展的遗传因素和环境因素.....	(81)
第三节 运动的发展	(83)
一、运动发展的原理.....	(84)
二、全身运动的发展.....	(85)
三、臂、手指运动的发展.....	(108)
四、决定运动发展的遗传因素和环境因素.....	(121)
五、与运动发展有关的几个问题.....	(122)
1.青年期的笨拙问题.....	(122)
2.身体的单侧偏重倾向.....	(123)
第四节 社会性的发展	(131)
一、社会性发展的过程.....	(131)
1.个人与社会.....	(132)

2. 社会行为的发展·····	(132)
3. 选择朋友的能力有所提高·····	(138)
4. 领导地位·····	(139)
二、决定性格发展的遗传和环境因素·····	(140)
第五节 游戏的发展·····	(142)
一、游戏发展的过程·····	(143)
二、从游戏活动形式看游戏的发展·····	(145)
第六节 各类发展的相互关系·····	(148)
一、身体发展和运动发展的关系·····	(148)
二、身体及运动能力的发展与性格发展的 关系·····	(149)
三、身体和运动的发展与智能发展的关系·····	(151)
四、各运动项目相互间的关系·····	(154)
五、游戏与其它发展的关系·····	(157)
第四章 体育的学习·····	(159)
第一节 学习的意义·····	(159)
第二节 体育学习的性质·····	(161)
第三节 动机的形成·····	(162)
一、人的欲望·····	(162)
二、体育学习动机的形成·····	(163)
1. 饮食的欲望·····	(163)
2. 活动及休息的欲望·····	(164)
3. 模仿别人的欲望·····	(168)
4. 对优越的欲望·····	(169)
5. 一般的情感状态·····	(169)
6. 赏罚·····	(169)
7. 竞争场面·····	(170)
8. 关于活动成果的认识·····	(170)

第四节 新运动技术的掌握	(171)
一、学习理论	(171)
1. 尝试错误说	(171)
2. 条件反应说及条件反射说	(173)
3. 力学说	(174)
二、运动技术的学习	(176)
第五节 运动技术的固定(练习)	(177)
一、练习的意义	(177)
二、产生练习效果的过程	(178)
三、运动技术的熟练化	(187)
第六节 情感教育	(188)
第七节 性格和态度的培养	(191)
一、性格及态度的意义	(191)
二、性格及态度的形成与改变	(193)
三、性格培育和体育的场	(196)
1. 指导者和被指导者的关系	(196)
2. 集体的气氛	(197)
3. 竞争、比赛的场	(198)
4. 观众的作用	(203)
四、通过体育培养性格	(203)
第八节 学习效果的迁移	(204)
一、关于学习效果迁移的学说	(205)
二、交叉迁移训练	(209)
三、体育中学习效果迁移的问题	(210)
第九节 体育的学习指导	(212)
一、运动技术的学习指导	(212)
1. 学习的时机	(212)
2. 认知结构的改变	(213)

3. 运动的意识化·····	(216)
4. 集中练习与分散练习·····	(218)
5. 全习与分习·····	(219)
6. 在不同条件下练习·····	(222)
7. 再次形成学习动机·····	(222)
二、美的情操教育的指导·····	(223)
三、社会态度的学习指导·····	(224)
四、学习效果迁移的指导·····	(227)
第十节 学习效果的评价·····	(228)
一、身体和基础运动能力的检查·····	(228)
1. 身体检查·····	(228)
2. 基础运动能力的检查·····	(228)
二、运动技能的测验·····	(237)
三、知识及理解力的检查·····	(238)
四、态度及性格的检查·····	(240)
第五章 从体育角度看个人差异·····	(248)
第一节 身体发育的个人差异·····	(248)
一、身体形态方面的个人差异·····	(249)
二、肌肉力量的个人差异·····	(253)
第二节 运动方面的个人差异·····	(257)
一、运动能力的个人差异·····	(257)
二、一般运动素质的个人差异·····	(260)
第三节 练习和个人差异·····	(266)
第四节 性格的个人差异·····	(269)
一、内向型、外向型·····	(269)
二、躁郁型、分裂型·····	(273)
三、研究性格类型的其它方法·····	(278)
1. M.M.P.I (明尼苏达性格多相性测验)·····	(278)

2. Y.G性格测验·····	(279)
第五节 性别的差异·····	(284)
一、教育和性别的差异·····	(284)
二、体育和性别的差异·····	(286)
三、身体发育的性别的差异·····	(287)
四、运动能力的性别的差异·····	(288)
五、性格的性别的差异·····	(291)

第一章 体育和体育心理学

体育心理学是对体育现象进行心理学研究的科学。不过，仅仅是这一点还不能理解什么是体育心理学，要想完全理解它，首先必须探讨什么是体育或体育现象，什么是心理学研究的问题等。

第一节 什么是体育

从前，人们认为教师对学生传授知识就是教育。如果把教育理解为这样一个过程，那么，认为体育是属于教育的论点就会几乎站不住脚了。这就是为什么长期以来体育在教育范围内几乎没有取得应有位置的原因。但是，现在的教育理论把教育从更广泛的意义来解释了。例如，巴格利(Bagley, W.C.)认为，教育是个人为使其将来的行为更有成效而获得经验的过程。基尔帕特里克(Kilpatrick, W.H.)也说，所谓教育，是参照人类过去的经验，把个人的经验条理化，并根据由此产生的质的变化，对所有有关的事物提供更丰富的经验的过程。两者都不是把教育局限于传授知识的过程，而应视为通过学生的整个生活以培育人的过程。如果这样广义地理解教育，那么体育无疑是属于教育的范畴，并且在教育中所以特意分设体育这一领域，是因为体育不同于教育的其它领域，把身体作为重要着眼点的缘故。

然而在体育中对身体有两种看法。当身心二元论作为教育的基础理论的时代，体育被看成是身体的教育。而且由于长时期精神比身体更受到重视，所以与精神教育比较起来，作为身体教育的体育一直被轻视，或者象上面说过的那样甚至完全被忽视。

但是，人们的这种二元论看法，现在已无人支持了。于是出现了一种新看法，即认为对一个人来说不仅身心不可分割，而且也不可能和环境分离开来。这是一种新的教育观点，它认为精神教育和身体教育的区别不复存在，教育必须经常以人的全面发展为课题。

自从这个新教育观点出现后，可以说对体育的解释发生了一个转变。也就是说，体育已经不单纯是身体的教育，而被看成是通过身体对人进行的教育。伍德（Wood, T.D.）和布劳尼尔（Brownell, C.L.）给体育下的定义说：通过大的基本的肌肉活动和神经中枢的活动对一般教育作出贡献的就是体育。另外，纳什（Nash, J.B.）则认为体育是与大肌肉活动、或者说是与活泼的全身活动有关的教育的指导领域。显然，不管哪种说法，都认为通过大肌肉活动，换言之，即以身体活动中的大肌肉活动为手段进行教育的领域，就称作体育。同这种教育过程有关的种种现象，就叫做体育现象。

体育是通过身体活动对人进行的教育，但决不能忽视作为目的的身体本身。体育不是有别于精神的身体教育，它是包括身体在内的对人的全面教育，因此从这个意义上来说也不能忽视作为全面教育的一个重要方面的身体教育。

要全面正确理解体育这个概念，还应当明确体育与健康教育的区别和关系。而为了明确什么是健康教育，首先必须

明了健康一词的含义。伍德认为，健康是生命的补益，是生命的价值。它包括影响个人及地区社会的身体、心理、社会和道德生活的各种因素。纳什说，健康是有机体的一个条件，最良好的健康同最高水平的身体效能有密切关系。此外，对于健康的含义还有许多不同的提法，但在健康是有机体的最佳状态这一点上，则是完全一致的。所以，健康是教育的一个目标，而以此为目标的教育过程便称为健康教育。前面提到过的伍德认为，所谓健康教育，是对与个人、种族及地区社会的健康有关的习惯、态度、知识给以良好影响的经验的总和。美国参众两院健康问题委员会的报告指出，健康教育是进行正常的、快乐的和有意义的生活所需要的维护和增进身体的、心理的、情绪的和社会的福利而发展必要的理念、习惯和知识的过程。如果这样理解健康教育，那么健康教育就不仅是传授卫生知识，而且还包括为了达到健康这一教育目标的全部工作。所以，传授卫生知识只不过是作为健康教育的一个部分，而这个部分称之为健康教学。只有把健康教学、健康服务、健康指导、健康管理以及体育等结合起来，才能达到健康教育的目的。

从上面的分析可以看出，体育受学习方法的制约，健康教育受学习目标的制约，两者应当有所区别。

不过，尽管体育和健康教育是两个不同的概念，但二者之间却有着极密切的关系，即作为方法的体育，不能不把健康作为其重要目标之一；而健康教育也不能不把体育这一方法作为其内容的一个组成部分。正是由于体育和健康教育具有如此密切的关系和共同点，所以在日本历来就把它看作是一个问题。与此相反，在美国过去一直把这两者分别考虑的。但由于它们之间毕竟存在着密切的关系，所以也常把二

者结合起来，称为健康和体育。日本仿效美国，战后也出现了保健体育这个学科名称，但另一方面包括健康教育在内的体育这个提法仍常使用。把体育和健康教育视为一件事，或者作为一个部门来处理，这不仅为了方便，而且在大多数情况下也合乎实际。但作为科学的概念来说，象上面所说的那样加以区别是适当的。

第二节 什么是体育心理学

前面给体育下的定义是“主要通过大肌肉活动进行的教育的一个领域”。对现实的具体的体育工作来说，为使它能沿着正确的方向发展，从不同角度对它进行研究是必要的。

大肌肉活动并不单纯是肉体这个物体的活动，而是由内部动因和外界诱因这种动力性的关系所引起的一种行为。心理学一般被认为是研究人或动物的行为，特别是心理活动与其环境的关系的科学。因而，从心理学的角度研究体育现象的领域得以存在，同时用心理学的观点研究体育现象时就可以称之为体育心理学。

要想正确地开展体育，首先必须探讨体育的目的任务，否则体育就不能得到正确的发展。体育的目的任务，应建立在社会需要和年轻一代的需要这两者协调的基础上；同时，切不可忘记它还受到体育的方法特征的制约。

但是，为了正确地开展体育，仅仅明确目的任务还不能说就作好了充分的准备，还必须掌握形成这些目的任务的基础——儿童及青少年的现实生活的实态。他们的发展有各自的个性，相互间有显著的个性差异。只有认识了这些个性及其差异，才能制订出切实的体育计划。

其次，还必须以儿童和青年的现实情况为出发点，了解为实现体育的目的需要经历什么样的发展过程。这类有关学习问题的知识，是判断儿童或学生是否正确、有效地学习所不可缺少的。

此外，在上述开展体育的各个阶段，都需要收集各种总结性的资料，以便求得进一步的改进，即必须进行对体育的考核和评价。

如上所述，在体育实践的任何阶段，都包含着必须以心理学的观点进行研究的课题。从这样的体育现实中寻求课题，从与此有关的心理学的角度进行研究，并使之体系化，才得以形成体育心理学。

也许有人认为，体育心理学不过是把普通心理学的原理应用于体育领域。然而，要解决上述体育过程中的各种具体问题，单靠心理学的一般原理和方法是困难的，因为普通心理学并未充分研究体育中的特殊的心理学问题。盖茨(Gates, A.I.)认为，教育心理学在应用普通心理学原理之外，还有自己的研究对象和领域，是一门独立的科学；同样体育心理学也有自己专门的研究对象和研究领域。

那么，教育心理学和体育心理学有什么关系呢？

体育虽然是教育的一个部分，但由于体育与教育的其它领域相比有其特殊性，所以历来在教育学研究中都不能说已得到充分解决。因此，为了研究这个问题，体育学就非常需要了。教育心理学和体育心理学的关系，可认为如同教育学和体育学的关系一样。也就是说，虽然体育心理学理应包括在教育心理学这一范畴之内，但历来教育心理学并没有充分研究关于体育的问题。所以研究它以便为体育实践提供基础资料，体育心理学就成为必要的了。

第三节 体育心理学的内容

前一节已阐明了体育心理学的必要性，并对体育心理学的有关问题的提法也有所了解。下一个问题就应探讨体育心理学应具有什么样的体系和内容。

体育心理学是一门崭新的科学，国外也还没有形成完整的体系。第二次世界大战以前，德国曾有过称为体育心理学的书籍出版，也还出过几本书名虽不叫体育心理学而内容与上述著作近似的作品。美国也出版过两三种有关运动心理的书籍，并且在体育学和体育原理之类的著作中，通常也有体育心理的章节。但是，作为有体系的体育心理学专著，却几乎没有出版过。在日本，虽然早已出版过若干册有关体育心理和运动心理的著作，但是在这些著作中仍然看不出可称得上体育心理学应有的体系的内容。但是，近年来，年轻的研究人员相继发表了各自具有完整体系的体育心理学著作。可以说，这是世界上领先的新研究领域的开拓者。总而言之，科学体系的建立，只有经过长年累月积累丰富的研究成果才能形成，因此当然不能指望刚诞生不久的体育心理学就具有完善的体系。

这里，且不讨论体育心理学应有体系的问题，只列出本书内容的构思提要，望读者批评。

一、大肌肉活动的心理学性质

1. 大肌肉活动的分类
2. 大肌肉活动的特性
3. 在大肌肉活动中获得的经验内容
4. 体育教材的评价

二、从体育的观点看发展问题

1. 身体的发育
2. 运动能力的发展
3. 社会性的发展
4. 情绪的发展
5. 游戏的发展

三、体育中的学习和练习

1. 学习过程
2. 练习
3. 学习效果的转移
4. 体育中的学习指导
5. 体育学习效果的评价

四、与体育有较深关系方面的个人差异

1. 身体发育的个人差异
2. 运动能力的个人差异
3. 性格的个人差异
4. 体育学习方面的个人差异

第二章 大肌肉活动的心理学性质

如果说体育是通过大肌肉活动而进行的教育的一个方面，那么大肌肉活动可成为体育的材料，从而可以将其视为体育的教材。无论从明确体育的目的、目标，还是从编制体育学习计划的需要来说，都有必要首先认识教材的特性。

第一节 大肌肉活动的分类

日本历来都把体育教材分为体操、游戏、竞技、球技、舞蹈等几类，但各项目的内容似乎又未固定。这种分类只是从形式上便于区别而已。例如，同样是体操，有些人认为是矫正性运动或徒手运动，另一些人却认为它是器械上的运动。又如竞技有时被理解为田径场上的运动项目，有时又认为它是高度组织化了的整个的游戏范畴。为了避免这种分类所造成的混乱和不方便，就产生了对大肌肉活动进行合理再分类的问题。以前在德国对体操、游戏、运动、徒步旅行的分类，也大致如此。

总之，合理的分类必须坚持始终同一原理。在大肌肉活动的分类中应根据该活动给予人体的影响进行分类，或根据诱发该活动的心理欲望进行分类。这种分类法在美国早已实行。下面列举若干例来看。

威廉斯 (Williams, J.F.) 在其1927年出版的著作《体