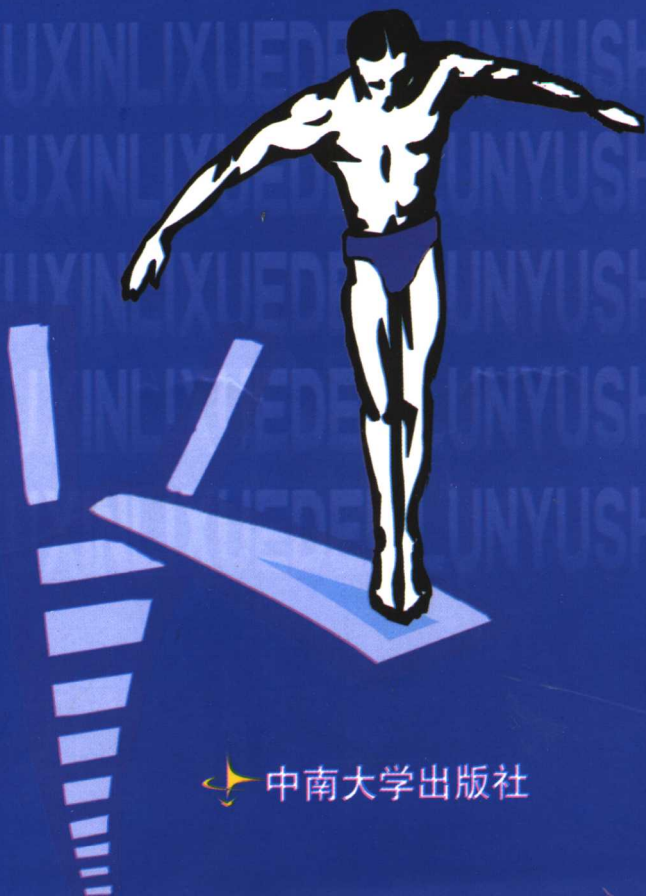



体育教学研究 系列丛书
TIYUXINLIXUEDELILUNYUSHIJIAN

体育心理学的理论与实践

刘岳江 著



 中南大学出版社

体育心理学的理论与实践

刘岳江 著

中南大学出版社
二〇〇六年四月

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学的理论与实践/刘岳江著. —长沙:中南大学出版社,2006.4

ISBN 7-81105-306-3

I. 体... II. 刘... III. 体育心理学 IV. G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第029884号

体育心理学的理论与实践

刘岳江 著

责任编辑 黄尚安

责任印制 文桂武

出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

印 装 湘南学院彩印厂

开 本 850×1168 1/32 印张 8.5 字数 209千字

版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-81105-306-3/C·108

定 价 20.00元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

本书涉及的面很广,主要内容为高校体育活动范畴中的各种心理学知识及在某些方面的应用。全书共分为:概论篇、体育与心理关系篇、体育教学心理篇、体育心理训练篇、体育比赛心理篇、体育活动与心理健康篇,并附有几个主要的心理实验。分别阐述了《体育心理学》的研究对象、内容、任务,体育与人的心理文化历史演变及发展,体育活动中学生的感觉与知觉,体育活动中学生的注意和记忆,体育活动中学生的思维和想象,体育教学心理,学生运动技能学习心理,体育心理训练,体育比赛心理与运动愉快对心理健康的作用,以及在某方面的应用等内容,本书具有一定的系统性和逻辑性,内容较新颖。

在编写过程中,本着以辩证唯物主义哲学思想为指导,坚持理论联系实际,应用性原则,力求体现对体育教师和教练员全方位发展的要求,本书内容反映了最新体育心理研究方面的内容,并反映了我国体育教学改革的成功经验和学生在体育活动中的心理特点。

由于编写的时间及编者的水平有限,本书如有疏漏和不对之处,恳请各位专家、教授及读者批评指正。

作者

2005年12月

目 录

概论编

第一章 概 论	(3)
第一节 体育心理学的研究对象、内容和任务	(4)
第二节 体育与人的心理文化历史演变以及体育心理学的发展	(10)
第三节 体育心理学的研究方法	(22)

体育与心理关系编

第二章 体育活动中学生的感觉和知觉	(29)
第一节 体育活动中学生的时空知觉	(29)
第二节 体育活动中学生的运动感知觉	(37)
第三章 体育活动中学生的注意和记忆	(47)
第一节 体育活动中学生的注意	(47)
第二节 动作技能的学习与记忆	(60)
第四章 体育活动中学生的思维和想象	(74)
第一节 体育活动中学生的思维	(74)
第二节 体育活动中学生的想象	(86)

体育教学心理编

第五章 体育教学心理及学生个体差异	(93)
第一节 体育教学的心理学基础	(93)
第二节 体育课堂的心理气氛	(97)
第三节 体育教学中学生的个别差异与因材施教	(109)
第六章 动作技能学习心理	(122)
第一节 动作技能概述	(122)
第二节 动作技能的获得	(129)

第三节	动作技能的迁移和干扰	(142)
-----	------------	-------

体育心理训练编

第七章	体育心理训练	(151)
第一节	心理训练概述	(151)
第二节	心理训练的理论和方法	(157)
第三节	心理训练在学校体育教学中的应用	(174)

体育比赛心理编

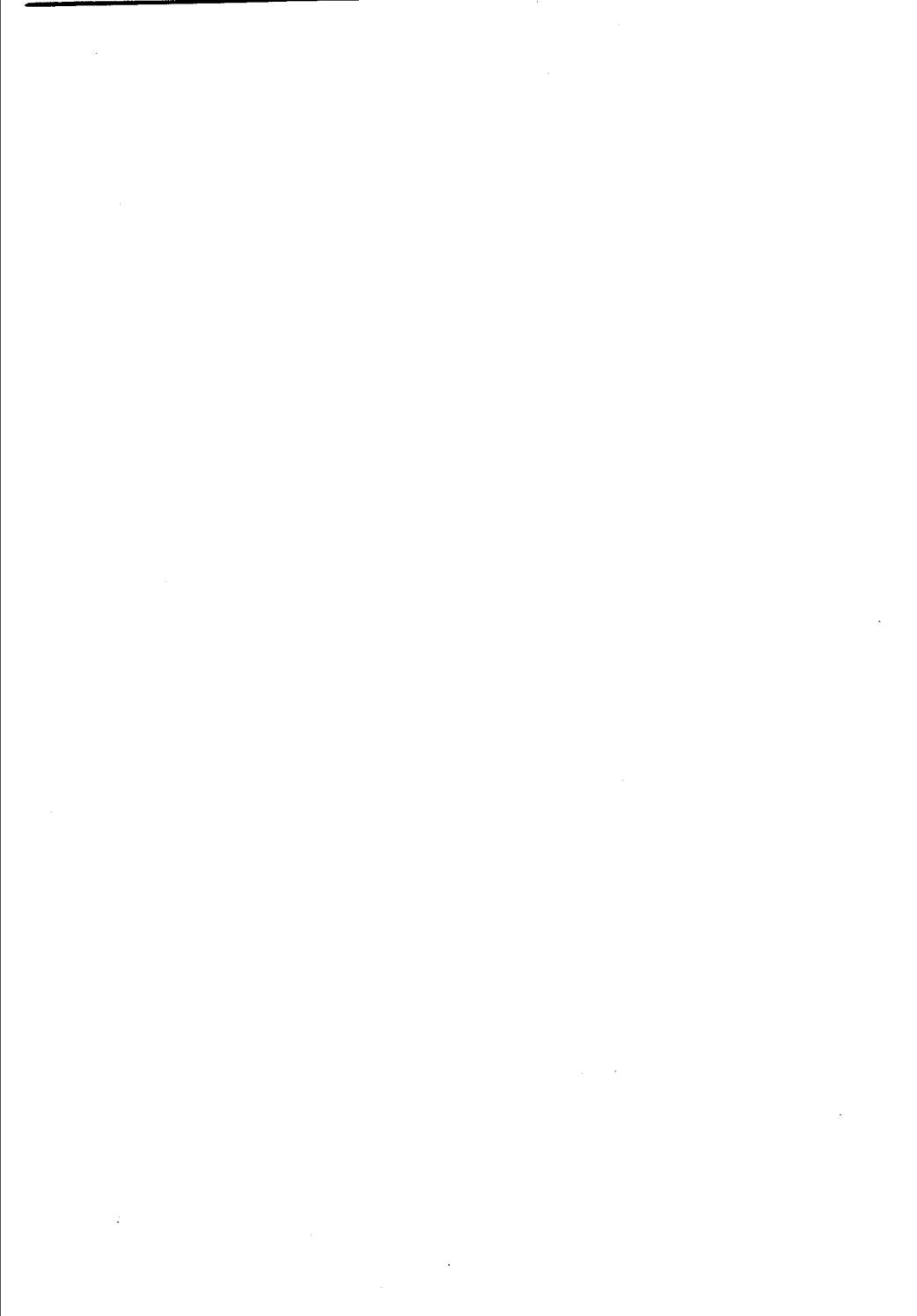
第八章	体育比赛心理	(181)
第一节	唤醒水平与操作成绩之间的关系	(181)
第二节	运动焦虑	(189)
第三节	体育比赛过程的心理分析	(195)

体育活动与心理健康编

第九章	体育活动与心理健康	(211)
第一节	体育活动的心理健康效应	(211)
第二节	体育活动与心理健康关系的理论假说	(216)
第三节	体育活动特征与心理健康的关系	(220)
第四节	运动愉快感对心理健康的作用	(224)
附:几个主要心理实验		(233)

实验一	视空间知觉的测定	(233)
实验二	动觉方位的测定	(237)
实验三	学习曲线(一)	(240)
实验四	学习曲线(二)	(244)
实验五	动作的稳定性	(247)
实验六	情绪与皮肤电反应	(250)
实验七	认知方式的测定	(254)
附录一	算术计算题	(258)
附录二	镶嵌图形三套	(259)
参考文献		(264)

概论编



第一章 概 论

体育活动是通过骨骼肌进行的一种身体运动,几乎每一个健康的青少年学生都喜欢参加。体育活动对每个人的生活而言,越来越显得重要,不仅是因为生理、心理的需要,而且是因为社会心理的需要。体育活动的领域可包括家庭体育、学校体育、社会体育和职业体育。如果以从事体育者的年龄来划分,可分为幼儿体育、少年体育、青年体育与中、老年体育。在任何一种体育活动过程中必定要消耗掉生理和心理能量。

学校体育作为体育活动的一部分,有课内体育与课外体育之分,且均含有认知、技能、情意等三方面的内容。课外体育还包含体育表演、校内运动会及各项运动竞赛。

学校体育是与德育、智育、美育、劳动教育并重的教育。它可理解为更具有目的性、计划性和有组织地重复进行的身体教育或以身体活动为方式的教育。但是,作为一种教育的手段,学校体育又包括身体和心理两个方面。其主要目的是使学生获得有益于身心健康经验,即通过生气勃勃的体育活动促进或维持身体健康,以及促进个性的全面发展,提高社会适应能力。

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有关和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身体教育或身体活动而增强起来的心血管系统的功能、肌肉的力量和耐力、肺活量和其他身体素质;后一种身体活动的的能力是指通过身体教育或身体活动而得以提高的身体的敏捷性、平衡性、协调性、速度和反应等。由于体育活动与身体教育或身体活动的概念常常互换使用,所以本书统称为体育活动。

学校体育作为一种以身体活动为主要方式的教育,不仅在教室里实现,而且要到运动场、体操房或游泳池去进行,包括娱乐性的身体活动和竞赛性的身体活动。众所周知,人的身体活动与心理活动是紧密相联的,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,在体育活动中要严格划清“身体教育”与“心理教育”的界限是不容易的。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。同样的,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、体能状况有关,也与其心理状况(心理特点或心理品质)有关。

第一节 体育心理学的研究对象、 内容和任务

一、体育心理学的研究对象

体育心理学作为心理学的一个分支,是一门研究人们从事体育活动(包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动)的专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。

就学校体育教学活动而言,它要求学生运用各种感官(视觉、听觉、动觉、触摸觉、平衡觉等感觉器官),认知所要学习的是什么动作,什么运动技术,其结构如何;同时要反复地练习这些运动技术,使之成为熟练的动作技能。这里所说的运动技术,是指学习某一运动课题的一系列合理的身体活动的方法。它是客观化、抽象化的,又是任何人都能理解的对象。这里所说的运动技能,是指运动技术被人所消化吸收或掌握的状况。运动技能存在着显著的个

体差异的现象,是在反复练习的过程中情感和意志等主观因素的体现。例如,学习进步快或超过别人时会产生愉快感、满足感和成就感,并不断提高目标,设法克服困难去达到既定目标的坚强的意志。

人在从事体育活动时所产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。例如,人对紧张、焦虑或沮丧情绪的容忍度,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。在身体教育或身体活动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,力量、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等,也都影响着身体教育或身体活动的成效。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特征,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水平上的个别差异等,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学依据。

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,有助于完成各种项目的身体教育或身体活动的任务,而通过各种体育活动又有助于发展和培养人们具有上述的心理特点与品质。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,在体育活动影响下变化和发展的规律;人的各种心理过程、心理状态、心理特点或品质,对掌握体育知识和体育技能的影响或作用,以及不同的体育项目对人的心理过程、心理状态、心理特点或品质的特殊要求。

学校体育教学的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,动作技能的获得和发展的心理规律也是体育心理学的研究对象之一。

在体育教育或身体活动中,不仅涉及到各种体育活动方式如跑、跳、投和各种游戏等,还涉及到非正式的教学竞赛或正式的,如各年级间或校际间的友谊赛等。因此,青少年学生参加体育竞赛时的各种心理现象,如反应时间、运动速度、竞赛焦虑状态、竞赛动机、应变能力和心理调控能力等,也是体育心理学的研究对象。此外,体育心理学还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与人的心理之间关系的科学。就其性质而言,它既是一门理论学科,又是一门应用性很强的学科。它也是体育教师必须掌握的教育学科。

二、体育心理学的研究内容

体育心理学既是心理学的一门分支学科,同时又是体育科学的一个组成部分。我们在讨论体育心理学的研究内容时,也涉及到体育心理学的基本任务和体系。一门学科的基本任务决定了学科研究的内容,所有内容的有机结合就构成了体系。体育心理学的基本任务是揭示体育活动中各种心理现象发生、形成和发展的规律,为体育教学和开展体育活动提供心理学和心理学指导的依据。这一任务不仅决定了体育心理学的研究内容,也使体育心理学作为一门应用学科的性质得以明确。

体育心理学的研究内容主要涉及两个方面:一是研究学校体育范围内与体育教学、学校代表队训练、体育比赛有关的心理学问题。主要包括运动技能学习、体育教学心理、心理技能训练、体育竞赛心理等。二是研究与从事体育活动有关的心理学问题,探讨体育参与的动机,揭示体育运动中各种心理过程变化的规律,研究体育活动对心理发展的影响和体育活动与心理健康的关系,以及一些有关的社会心理学问题等。

三、体育心理学的研究任务和意义

(一) 体育心理学研究的基本任务

从理论方面来讲,其任务是揭示体育活动与人的心理(包括心理状态、心理过程、心理特点和品质以及心理健康)之间的关系;揭示在体育教学条件下动作技能的获得和发展的心理规律,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。

从实践方面来讲,其任务是直接为体育课、课外体育和体育竞赛服务,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。例如,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力量、速度或距离的差别感受性;怎样培养学生良好的动作记忆、操作思维和意志品质;怎样指导学生在体育学习和竞赛中对成功和失败正确地进行归因等。体育教师掌握了这些体育心理知识,必将有助于提高体育课和课外体育活动的质量。

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

(二) 体育教师的工作特点及体育活动的特点

1. 体育教学活动的特殊性。主要是指体育教学过程中心理上的紧张、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质相应地提出了更高的要求。

(1) 体育教师心理上的紧张。表现在体育课上学生在完成练习或做接力赛、体育游戏时,常常会发出超出 50~60dB 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,体育教师要做示范动作,在学生完成动作时,又要做好保护工作;在户外进行体育课教学和指导课外体育活动时,教师要经常随着学生一起活动。体育教师几乎整天都要站立着、走着,这使得体育教师每天承受的生理负荷很大。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过分紧张。为克服身体健康条件减弱的状况,他们需要经常不断地运动,以提高维持自己的身体素质和身体承受的负荷能力,使自己有良好的体魄和调整自己心理状态(包括心理紧张度)的能力。

(3)体育教师在进行户外教学活动。这不仅要求他们要具有良好的体魄,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.体育教师必须了解自己的工作对象。它包括熟悉学生在体育情境下的心理状况,如反应时间、情绪稳定和个性的内外向特点,并能在经常变化的教学情境中使学生保持良好的注意力,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。

体育教师应熟悉学生在体育情境下的反应时间,是因为反应时间快慢影响着学生的运动成绩。有经验的体育教师不仅熟悉学

生的反应时间的快慢,而且在体育课教学和课外活动中常花许多时间去发展或保持学生的快速反应。与此同时,还要熟悉学生情绪稳定情况和个性的内外向特点,因为情绪稳定与体育活动的成效关系极大。性格外向者比性格内向者的神经系统较强,抑制能力也强,所以更能使他们在体育活动中跳出烦恼和更好地控制唤醒水平,也能在体育活动中接受大运动负荷,在身体疼痛时有高度的耐痛性,从而有助于他们取得良好的体育成绩。体育教师熟悉学生在体育情境下的心理状况,也有助于引导学生在身体活动中表现出遵守纪律、勇敢、果断、坚韧、互助合作等良好的性格特征,帮助他们克服不良的性格特征。

总之,体育教师只有掌握了学生的心理活动规律,才能有效地完成体育课的教学任务。

3. 体育教学是一个复杂的过程。在体育教学过程中,教师除了应有意识、有目的地指导学生学习教育知识、发展学生的智力,提高学生的道德品质之外,还要求学生通过自己反复的身体练习,掌握各种动作技能,以利于增强体质。所以,体育教学过程除了要遵循一般的心理活动规律之外,还要遵循动作技能的获得和发展的心理规律,以及体育教学过程中学生主体特殊的心理活动规律。例如,学生在掌握“推”和“掷”、“跳”和“跃”、“长跑”和“短跑”等动作概念时,教师必须指导他们如何知觉动作,如何分辨动作的微小差别,以及怎样进行练习才能使动作掌握得既迅速又准确、稳定。又如,学生在做平衡木的动作时,情绪的稳定与否影响着动作的效果,从而影响体育成绩等,这些问题的解决,都要依据体育心理学所揭示的心理规律。体育教师如果能遵循动作技能获得和发展的规律,并能遵循学生在完成动作时各主体的心理活动规律进行教学,那么将有助于促进学生的身体发展和心理健康。反之,可能无助于甚至有碍于学生的身体发展和心理健康。

4. 体育活动的竞赛特点。竞赛往往会引起心理压力,造成紧

张情绪。如果体育教师能恰当地激发学生竞赛时的活动动机和情绪兴奋水平,更好地掌握和调整学生的心理负荷,将有利于提高体育课堂和课外体育活动的质量,更好地改进体育教育和身体活动的方法,在学生参加各种竞赛活动时能有效地帮助他们形成最佳的竞技状态,克服不良的竞技状态。

正是由于体育心理学对于提高体育课堂和课外体育活动质量以及提高竞赛水平具有重要的意义,所以作为高等学校体育教育专业的学生,掌握体育心理学知识,无论是对将来卓有成效地、创造性地完成教师的任务,还是对学习期间的自我提高、自我教育,不断完善自己的心理品质和动作技能水平,都是必不可少的。

第二节 体育与人的心理文化历史演变 以及体育心理学的发展

一、体育的产生、发展与人的心理文化历史演变

(一)原始体育的产生是人的生理、心理需要

体育的产生是一个长期孕育演变的过程,其发展更是一个长期积累、选择、变异、冲突、交融、定型的过程。体育起源于劳动这一结论无疑是正确的,但我们不能满足于这一简单的结论,因为人类的语言、文学、艺术等活动均产生于劳动,何以这一部分活动独具特色,被后人确认为“体育”?它又为什么既不同于人类的其他行为形式,也区别于动物本能的肢体活动?

在人类起源时,手的形成和发达,标志着人类已经发展出一种借助自然物延长自己肢体的能力,这种带有质变的超生物肢体用来对抗并征服自然,实现人类自己的目的。通过劳动手形成了,

这也表明人的社会属性的形成。手的形成和以后人们使用的各种工具具有同等重要的价值。人类的这些超生物肢体需要不断地健全和完善,提高活动能力,也需要不断地开发新的功能。因此,体育应运而生。

在从猿到人的转变中,随着超生物肢体的形成而发展的另一个质变,就是超生物经验的积累。这些经验不仅包括使用劳动工具进行集体劳动的知识、技术、技能,也包括他们的情感体验、意志等,这些积累下来的经验需要世代延续和彼此交流。在语言文字产生之前,在系统的教育形成之前,这些经验的交流、传播、延续,主要是依靠肢体动作,即雏型的体育教育来完成的。这是体育产生的根本原因。

体育的产生满足原始人们的各种需要。人的需要是多方面的,除满足生存所需之外,还有安全、娱乐、社交、信仰等其他各种各样的心理需要,这些需要都在体育产生之初给它打下了印记。因此,军事格斗、宗教祭祀、舞蹈娱乐、医疗保健等与人的心理活动关系十分密切的社会文化活动都推动了体育的产生。

正如马克思所说,任何一种解放都是把人的世界和人的关系还给人自己。体育运动作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值即人的全面、自由、和谐的发展,是人的身心的完美展开和全面实现,是个体人格和社会人格的和谐与统一。

(二)近代体育发展的文化心理因素

体育的发展是个长期过程,社会的发展决定体育的发展。有一定的社会发展,就不会有与一定生产方式相适应的体育。长期的社会发展,包含了人们文化心理的长期演变和发展,所以体育也必然循着这一历史过程不断产生复杂的演变。

文艺复兴后,欧洲近代体育的勃兴有其深厚的社会文化心理背景。它是大工业生产和市场经济的必然产物,也是欧洲近代文明发展的结果。