

经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书



体育心理学 学习指导

主编 李 薇

3

 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会委员审
普通高等学校体育专业主干课程学习指

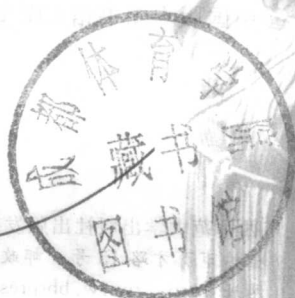
G804.8

4044

体育心理学 学习指导

TIYU XINLIXUE
XUEXI ZHIDAO

主 编 李 薇
副主编 曾 芊 朱晓春



成都体育学院图书馆



121746



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

314226

图书在版编目 (CIP) 数据

体育心理学学习指导 / 李薇主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2002. 8

(普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书)

ISBN 7-5633-3630-3

I. 体… II. 李… III. 体育心理学—师范大学—
教学参考资料 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049520 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市教子场 12 号 邮政编码: 541004)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 3.5 字数: 105 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 8 000 定价: 5.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本次推出的“普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书”，是根据国家教育部体卫艺司“加强教材建设，完善教材体系”的建议而策划组织的，以广西师范大学出版社2000年修订推出的“全国普通高等学校体育教育专业二、三年制教材”为蓝本，从高校体育教育专业人才培养目标和我国实施素质教育的需要出发，联系体育科学与教育发展的新成果，以帮助提高学生自学能力、尽快掌握书本知识与体育技能、开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本套学习指导书有《田径学习指导》、《体操学习指导》、《足球学习指导》、《篮球学习指导》、《排球学习指导》、《武术学习指导》、《人体解剖学学习指导》、《人体生理学学习指导》、《体育保健学学习指导》、《体育心理学学习指导》、《健康教育学习指导》、《体育统计学、体育测量学学习指导》和《学校体育学学习指导》，共13个分册。本分册分三篇进行编写：第一篇为学习指导，第二篇为知识测验与心理测试，第三篇为体育运动心理学的历史与展望。在学习指导篇中，按章分析需要学生掌握的重点、难点，并勾勒出本章知识网络，以帮助学生学习和理解与掌握教材的基础知识与基本技能；在知识测验与心理测试篇中结合该课程教学要求，介绍测评方法，设置标准化自测题，以帮助学生了解自我、改进学习方法，达到提高并巩固所学知识的目的；在体育运动心理学的历史与展望篇中，按专题介绍本课程和本学科的发展前景、科研方向和科研方法，旨在为学生开启一扇研究探索之门。

《体育心理学学习指导》由李薇任主编，曾芊、巢晓春任副主编。参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：王毅（河南平顶山师范专科学校，第一

篇第八章及试题)、李薇(华南师范大学,第一篇第九章及试题、第二篇)、朱晓春(南京晓庄学院,第一篇第一、三、四章及各章试题)、陈绮文(广西师范专科学校,第一篇第七、十章及各章试题)、赵原(广西柳州师范专科学校,第一篇第二、五、六章及各章试题)、曾芊(广西体育学院,第三篇)。全书由李薇、曾芊统稿。

本丛书可作为高等院校体育专业专科和函授专科的学生用书,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业学生使用,还可作为体育技术学院,体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。

在本套学习指导书的组织、编写、出版过程中得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的悉心指导,同时在编写队伍的组织中有幸聘请到来自全国六十多所高校体育专业的一百余名专家、教授参加编写,其中具有博士学位的有近二十人。强大的编写阵容使我们的编写工作得以顺利地进行,保证了本套学习指导书编审规范、有序、优质高效。

面对体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版本套丛书,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书
编委会
2002年6月

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书

编 委 会

主 任 委 员:

邓树勳(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)
季克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)
孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)
黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

常 生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)
汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)
黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)
陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)
黄 荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)
王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)
姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾 问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)
王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委 员(以姓氏笔画为序):

马彦君	于振峰	邓树勳	韦内灵	王传三	王步标	化洪斌	仇健生
孙民治	甘式光	甘建辉	卢昌亚	曲晓光	任继祖	许瑞勳	李 健
李 薇	李英贤	张玉生	汤志林	陆仲元	宋尽贤	宋亚炳	吴忠义
吴环成	吴纪饶	张建军	汪保和	陈上越	陈仲芳	陈照斌	时殿辉
杨永亮	季克异	周亚琴	郭李亮	荆光辉	赵 斌	倪依克	姚辉洲
崔雷海	常 生	黄小鹏	黄汉升	黄 荣	梁俊雄	曾 芊	谢 翔
甄达文	雷咏时	谭平平	熊茂湘				

目录

1	第一篇 学习指导
1	第一章 总论
1	一、学习目的与要求
1	二、本章重点和难点
1	三、主要知识点及分析
4	四、阅读文献推荐
5	第二章 认识过程与体育
5	一、学习目的与要求
5	二、本章重点和难点
5	三、主要知识点及分析
10	四、阅读文献推荐
11	第三章 注意与体育
11	一、学习目的与要求
11	二、本章重点和难点
11	三、主要知识点及分析
14	四、阅读文献推荐
15	第四章 情感、意志与体育
15	一、学习目的与要求
15	二、本章重点和难点
15	三、主要知识点及分析
19	四、阅读文献推荐
20	第五章 个性与体育
20	一、学习目的与要求
20	二、本章重点和难点

20	三、主要知识点及分析
28	四、阅读文献推荐
29	第六章 体育教学心理
29	一、学习目的与要求
29	二、本章重点和难点
29	三、主要知识点及分析
36	四、阅读文献推荐
37	第七章 体育竞赛心理
37	一、学习目的与要求
37	二、本章重点和难点
37	三、主要知识点及分析
41	四、阅读文献推荐
42	第八章 心理技能训练
42	一、学习目的与要求
42	二、本章重点和难点
42	三、主要知识点及分析
48	四、阅读文献推荐
49	第九章 体育活动与心理健康
49	一、学习目的与要求
49	二、本章重点和难点
49	三、主要知识点及分析
53	四、阅读文献推荐
54	第十章 体育教师心理
54	一、学习目的与要求
54	二、本章重点和难点
54	三、主要知识点及分析
57	四、阅读文献推荐
58	第二篇 知识测验与心理测试
58	第一部分 知识测试
58	I 试题汇集

69	II 参考答案
77	第二部分 体育心理学常用的心理测验介绍
88	第三篇 体育运动心理学的历史与展望
88	一、体育运动心理学的研究对象与研究领域
89	二、体育运动心理学发展的简要回顾
95	三、中国体育运动心理学发展的重要议题
101	参考文献

第一篇 学习指导

第一章 总 论

一、学习目的与要求

本章主要阐明心理学、体育心理学的研究对象与任务,学习体育心理学的意义和体育心理研究的基本步骤。通过本章的学习,明确体育心理学的学习目的和意义,使学生掌握心理现象的基本结构和内容,了解心理产生的实质,以及体育运动与人的心理活动之间的联系,从而加深对体育心理学课程的理解和认识,提高学习该门课程的主动性和积极性。

二、本章重点和难点

1. 重点 心理学的研究对象、心理现象的结构;体育心理学的研究对象、内容及其意义。

2. 难点 用科学的心理观来解释人的心理产生的实质。

三、主要知识点及分析

(一)心理学的研究对象与任务

1. 心理学的概念 心理学是研究心理现象的产生、发展和变化规律的科学。它是一门既古老又年轻的科学。1879年,德国生理学家冯特在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,采用实验方法研究心理现象,从此心理学开始成为一门具有独立科学体系的学科。

2. 心理学的研究对象 心理学的研究对象是人的心理现象。心理现象是极其复杂的,其内容结构见图 1-1。

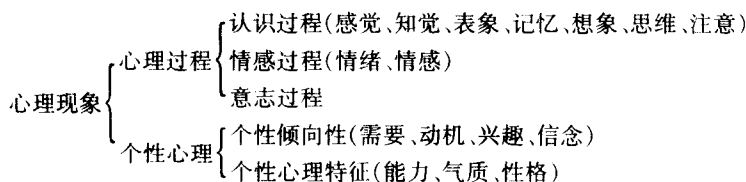


图 1-1 心理现象的内容结构

3. 人的心理实质 人的心理是人脑对客观事物主观、能动的反映。其内容和实质可概括如图 1-2。

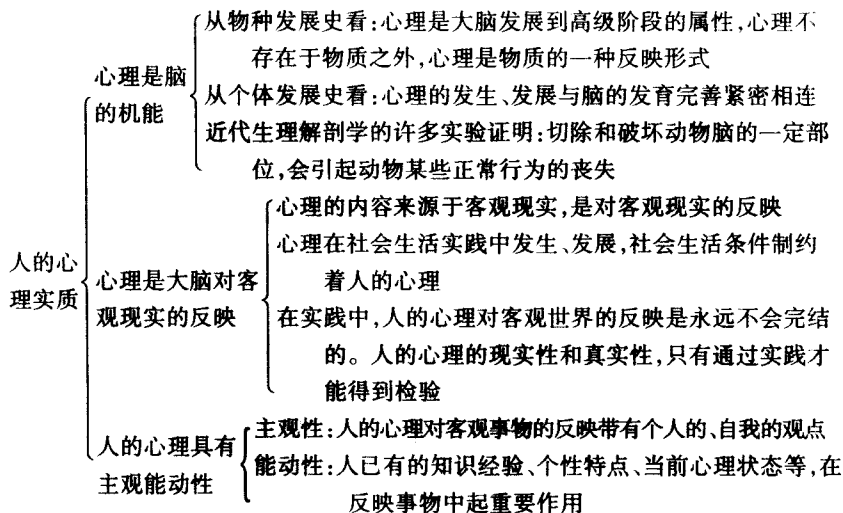


图 1-2 人的心理实质

4. 心理学的任务 心理学的任务是研究人的心理活动产生、发展的客观规律。

(1) 心理学的研究成果具有重大的理论价值。因为心理学的研究材料,具体地论证了物质第一性、意识第二性,有助于人们形成唯物主义观,在破除神道迷信方面有重要的作用。

(2) 心理学的研究成果还具有重大的实践意义。因为心理学提供的科学材料,可以帮助人们去促进一些心理活动和心理特征的形成和发展,也可以控制和改进心理活动和心理特征,这样心理学就可以为生活实践的许多方面服务,提高实践活动的效率。目前,心理学已广泛应用于社会

的各个实践领域。

(二) 体育运动心理学的研究对象、任务和意义

1. 体育运动心理学的研究对象 体育运动心理学是研究体育运动中人的心理活动的特点和规律的科学。体育运动心理学是目前发展较快、最具有实践性的新兴的应用心理科学之一。它是在心理学一般原理的基础上,研究体育活动中的心理学问题。关于体育运动心理学的发展、演变、研究对象和领域的变化在本书第三篇作详细介绍。

2. 体育运动心理学研究的主要内容 学校体育活动中学生心理的发展和变化的规律;体育与健康课程对学生身体素质和心理素质的影响;体育教育与教学训练的心理规律;体育运动竞赛与心理训练的心理规律;体育运动心理品质的形成与发展;体育教师、运动员和教练员的人格特征;体育心理卫生与身心健康教育;体育活动中学生心理健康、品德和人际关系等。体育心理学的内容十分广泛,它吸收与反映了普通心理学、教育心理学、社会心理学等其他心理学方面的内容和最新研究成果。总之,体育心理学既是一门理论学科,又是一门应用性较强的独立学科。

3. 体育心理学的主要任务 揭示体育运动活动的心理规律,为体育运动实践提供科学依据;揭示运动者,特别是青少年学生在体育活动中身心发展的规律,为培养学生优良的心理素质服务;研究体育知识与技术学习的心理规律,为提高体育与健康课程和课外训练质量服务;研究掌握运动者在比赛、训练中的各种心理应激特点和规律,为发挥运动技能,培养优良心理品质服务。新世纪我国中小学体育与健康课程标准的推出和实施,赋予体育心理学重任,将更加重视对学生心理素质的培养和造就。

4. 学习体育心理学的意义 有助于树立科学的世界观;有助于搞好体育工作;有助于搞好课外训练和竞赛工作;有助于育人工作和体育教师心理品质的培养。

(三) 体育心理学的研究方法

1. 体育心理学研究的基本步骤 研究问题的拟定;研究问题的采用;研究计划的实施;研究材料的整理与分析。

2. 体育心理学研究的常用方法

(1) 观察法。观察法是体育心理学临场研究的主要方法,即在体育

活动的现场中,有目的、有计划地从被研究者的外部表现去了解他的心理变化。要使观察富有成效,必须要有明确的目的与任务,要有充分的知识准备,要善于全面客观地观察,要尽量保持现场的自然性,要善于记录与目的有关的事实。

(2) 问卷法。问卷法是根据研究的目的,编制一系列问题,要求被研究者对自己的行为、态度、欲望、意见、情绪、认识等做出回答。常用的问卷类型有:是非法、选择法、配序法和评价法。问卷编制时应注意:提问的问题简明易懂;题目的量不宜过大;提问的顺序要便于回答;命题要慎重考虑,提得巧妙。

(3) 实验法。实验法是有目的、有计划地控制一定条件,以引起或改变被试者的心理活动,从而进行深入的分析研究。体育心理实验就是运用心理实验的方法来研究体育运动与人的心理的关系。它的任务是:应用一定的实验材料,在严格控制的条件下,对从事体育运动的人进行测试,用具体数据表明体育运动对人的心理变化的影响,表明人的心理在掌握体育运动技术中所起的作用,还表明各个专项运动对人的心理品质的要求。

3. 实验设计 实验设计是实验进程的计划。其中包括实验对象的选择,实验因素的控制,实验程序的编排。选择实验对象,首先要确定选择标准,其次要考虑代表性。实验因素的控制,第一要确定自变量,第二要确定因变量,第三要支配被试变量,第四要控制共变量。实验程序的编排,不仅影响实验进展,而且影响实验结果的可信度,因此,要进行周密合理的安排。

四、阅读文献推荐

1. 体育心理学教材编写组. 体育心理学. 北京:高等教育出版社,1988
2. 李薇,李进. 体育心理学. 桂林:广西师范大学出版社,2000
3. 李建周. 体育心理学. 北京:高等教育出版社,1993

第二章 认识过程与体育

一、学习目的与要求

本章主要阐明认识过程的各种心理现象的基本规律及其与体育运动的关系。通过本章的学习,使学生明确认识过程在体育运动中的重要性和前提性,掌握认识过程中各种心理现象的基本概念、规律及其在体育运动中的运用。

二、本章重点和难点

1. **重点** 认识过程的有关概念(感觉、感受性、感觉阈限、知觉、表象、记忆、思维、想象);认识过程的基本规律。

2. **难点** 认识过程的规律在体育运动中的运用。

三、主要知识点及分析

(一)感觉、知觉与体育运动

1. **感觉、知觉的概念** 感觉是人脑对当前事物个别属性的反映。感觉是人认识客观世界的第一步。一切较高级、较复杂的心理现象都是在感觉的基础上产生的。知觉是人脑对当前事物整体属性的反映。它是多种感觉系统协同活动的结果。

2. 感觉规律在体育运动中的运用

(1) **感受性和感觉阈限**。感受性是指有机体的感受器对适宜刺激的感觉能力。它是由感觉阈限大小来度量的。感觉阈限是指能引起感觉持续一定时间的刺激量。感受性分为绝对感受性和差别感受性。感觉阈限同样也分为绝对感觉阈限和差别感觉阈限。

(2) 感觉规律在体育运动中的运用:①感觉适应。感觉适应是指由于刺激物持续作用于感觉器官,引起感受性变化的现象。运动能力的提高是有机体不断适应大运动量刺激的结果,运动成绩提高的历程就是机体由不适应到适应再到新的不适应和新的适应,这样一个不断适应运动训练刺激的历程。②感觉对比。感觉对比是指同类感觉在不同刺激物的作用下,感觉的强度和性质发生变化的现象,一般表现为使感觉有所加强。在教学训练中用对比的方法突出示范动作的重要部分,提示学生在练习中注意寻找最佳动作时肌肉用力的感觉,即运动中的最佳感觉。③感觉的相互作用。根据兴奋和抑制过程的相互诱导规律,感觉相互作用一般表现为弱刺激能提高另一感觉中枢的兴奋性,强刺激能降低另一感觉中枢的兴奋性。当两种感觉的刺激强度大体相等时,两种感受性可因相互作用而提高。教学提示:在教学训练中可以利用强度相当的两种感觉刺激以提高肌肉的感觉能力,从而提高教学训练质量。如在音乐伴奏下完成健美操或自由体操动作,可以提高动作的质量。

3. 知觉规律在体育运动中的运用 知觉具有四个基本特征,即选择性、理解性、整体性和恒常性。

(1) 知觉选择性在体育运动中的运用。被选择的事物成为知觉对象,其余部分则作为背景。知觉的对象和背景是互动的,可以互相转换。知觉的选择性受主观和客观因素的影响。

客观因素有:①对象与背景的差别。对象与背景的差别越大,就越容易从背景中把对象区别出来。教学提示:在教学中应保持课堂的安静,突出教师的讲解和学生的发言;在做示范动作时,要使新的、较难的或学生容易忽视的动作成分从整套动作中突显出来,并提示注意观察,以便迅速形成动作知觉。②对象的活性。在相对稳定的背景下,变化活动的事物容易成为知觉对象。教学提示:在教学中应尽量使用示范和活动的教具。③对象各部分的组合。对象的组成部分在空间或时间上的组合,容易成为知觉对象。教学提示:在讲解时要合理地使用教学语言,即教学语言要连贯也要重视停顿,注意语言时距上的组合,引导学生将知觉对象指向教学内容。

主观因素有:个人的兴趣、态度、爱好、动机、情绪等。这些因素都会

影响知觉对象的选择。教学提示:在教学训练中应重视激发学生的学习动机,培养学习兴趣,对知觉对象进行定向引导。

(2) 知觉的理解性在体育运动中的运用。理解是知觉的必要性条件,而知识和经验是理解的基础。知识、经验愈丰富,理解就愈迅速、愈完整、愈深刻。教学提示:在教学和训练中应尽可能地丰富学生的知识、经验,并使感性认识与理性认识充分地结合起来。

(3) 知觉的整体性在体育运动中的运用。人在知觉过程中,根据已有的知识经验,把事物的某些属性或某些部分知觉作为一个整体。教学提示:在体育教学训练中,要使学生多种感官参与动作感知,这包括视、听、说、动等感官;在学生练习时,教师应对学生的练习情况及时进行指导和提示,使之从不同角度去认识所学动作。

(4) 知觉的恒常性在体育运动中的运用。当知觉对象的条件在一定范围内改变时,知觉的印象仍然保持相对的不变性。例如,无论从哪种角度看篮框,我们都认为它是圆的。教学提示:对运动技能的掌握一定要达到熟练、运用自如的程度,才能应付多变的环境。

4. 错觉在体育教学中的运用 错觉是人脑对客观事物不正确的、被歪曲和误解了的知觉。人们在实际生活中经常处于不断地纠正错觉的过程中来感知和适应客观世界。产生错觉的原因既有客观原因,又有主观原因。教学提示:了解各种错觉规律,对于正确估计高度、运动距离、动作方向、位置,提高练习的积极性和正确掌握运动技能具有重要作用。

5. 观察在体育运动中的运用 观察是一种为认识对象而组织的有目的、有计划、比较持久的知觉,是知觉的高级形式。观察具有自觉、积极的特征,它往往与有意注意、主动思维活动相联系。观察是发展思维的良好方法与前提,观察力是智力的一个重要组成部分,培养和增强学生的观察力是体育教学和训练的重要任务之一。教学提示:在教学中经常提出问题,引发学生积极主动的思考和观察,以养成观察的习惯;提示观察的目的与任务;教会学生简单的观察方法。

(二)表象、记忆与体育运动

1. 表象与体育运动

(1) 表象及特征:表象是人脑对过去感知过的事物形象的反映。它

是在感觉知觉的基础上形成的,是对感知过的事物形象的再现。表象具有直观性和概括性的特征,能反映出事物形象的鲜明性和生动性,是记忆的一种重要形式;表象还是由事物的直接感知向思维过渡的中间媒介。

(2) 表象在体育运动中的运用:表象是运动技能形成的前提,是在不断的感知活动过程中形成的。因此,在教学和训练中应将表象练习作为技术教学的重点来完成。教学提示:让学生用多种感官体会动作,教师运用语言对表象进行概括,使学生更快地形成表象;提示学生注意观察、分析技术动作的要领,并在头脑中进行动作表象练习,以形成正确清晰的运动表象。

2. 记忆在体育运动中的运用

记忆的概述:记忆是人脑对过去经历过的事物的反映。记忆根据不同的分类方法可分为:形象记忆、逻辑记忆、情感记忆、动作记忆(按照记忆的内容分);瞬时记忆(又叫做感觉记忆)、短时记忆和长时记忆(按照记忆保持的时间分)。

记忆是极其复杂的心理过程,它包括识记、保持、再认和重现三个基本环节。

3. 体育教学中运动记忆的特点与巩固

(1) 运动记忆的概述:运动记忆是对动作和身体运动状态的记忆。它是由多种记忆形式共同实现的记忆,以动作记忆为主要的记忆形式。它多以运动知觉和视觉表象的形式出现。

(2) 体育运动中动作记忆的特点:多种感觉、知觉参与记忆是动作记忆的主要特点。动作记忆是由动觉、视觉、触觉和空间知觉、时间知觉、运动知觉等多种感觉、知觉参与形成的,它还受动作的方向、幅度、节奏等因素的影响。当动作达到动力定型和高度自动化时,动作和技能可长久保持,但很少再出现于意识中,更多的是表现为链索式的运动条件反射。动作记忆的遗忘曲线与艾宾浩斯的遗忘曲线不同,呈“V”型,即遗忘的进程经过一个V型起伏后,才随着时间的推移逐渐地减少遗忘量。教学提示:在动作技术学习的当天和第二天应有适当的复习,以减少动作的遗忘量。