体育与运动心理学
运动心理学文选

武汉体育学院教务处

体育与运动心理学

T·T·札姆加罗夫
A.Ц.普尼 主编

袁晋纯　李惠青　吴友堂译校

——苏联部长会议体育运动委员会批准为体育学院学生参考之用

武汉体育学院教务处
一九八一年六月

内容提要与说明

本教学参考书是根据体育学院运动心理学大纲的相应章节编写的，它向未来的体育与运动教育工作者介绍了体育与运动心理学的对象，方法和现状。其中提出运动活动的心理学特征，在体育与运动中教学和教育的心理学问题，运动竞赛的心理学问题，体育教育和运动活动的社会心理学观点。

所有这些的现实的问题在参考书中都是根据现代心理学科学，特别是运动心理学的成就来写的。

本书由张桂芬同志对原文中的有关问题进行了重点审校。由刘先敏、邱宜均同志负责编辑。

目　录

序言
第一章　体育与运动心理学是心理科学的专门分支……（4）
第一节　体育与运动心理学的研究对象……（4）
第二节　体育与运动心理学的研究方法……（8）
第三节　体育与运动心理学在高等体育教育体系中的意义……（12）
第四节　体育与运动心理学的发展简史及现状……（13）
第二章　运动活动的心理特点……（21）
第一节　运动是人类的主要活动之一……（21）
第二节　运动活动的一般心理特征……（25）
第三节　运动活动中的彼此交往……（34）
第四节　各项运动及竞赛活动的心理特征……（41）
第五节　运动员活动的个人心理特征……（49）
第三章　教学与教育的心理学问题……（55）
第一节　动作教学的心理学问题……（55）
第二节　掌握战术动作的心理学问题……（71）
第三节　培养意志品质的心理学问题……（78）
第四节　体育与运动中个性形成的心理学

问题……（98）
第四章　运动竞赛的心理学……（110）
第一节　体育运动中竞赛活动的心理特征……（110）
第二节　对竞赛的心理准备状态……（112）
第三节　赛前心理训练过程的特征……（118）
第四节　情绪兴奋的程度及其调节……（128）
第五章　体育与运动的社会心理学问题……（141）
第一节　关于运动团体、运动队、运动集体的一般概念……（141）
第二节　在运动队中的领导和队员的带头作用……（147）
第三节　运动队里的心理气氛及个人之间的关系……（157）
第六章　身体负荷量和运动课对人的心理的影响……（165）
第一节　关于对运动的要求及其满足……（165）
第二节　运动的积极性与人的心理发展……（167）
第三节　运动的积极性与工作能力……（168）
第四节　关于运动员心理素质的发展……（173）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序　言

在体育干部的培训体系中，心理学的学习占着重要的地位。心理学的学习包括学习普通心理学，年令心理学，体育与运动心理学。

普通心理学是学生学习心理学的基础，它使学生获得关于心理实质的知识。心理的实质是以特殊的方式组织起来的物质的特性，是客观世界的反映，是人（作为社会历史进程的客体）的个人心理状态、心理过程及特征的反映。年令心理学揭示了个体发展过程中的心理发展规律。体育与运动心理学使学生获得关于人在从事体育运动过程中进行教学、教育，并使其得到发展的心理学观点的专门知识；获得关于运动训练，运动竞赛的心理学基础知识；了解苏联运动员作为一个公民，一个有专门能力的人（这种专门能力使他能在具体的运动项目中达到高度的运动技巧）个性形成的心理学基础。所以，心理学课程总的来说是为了培养从事教育工作的大学生——将来的中学体育教师，大学体育教师和专项运动的教练员。

本教学参考书是第一本根据体育学院心理学大纲来阐述体育运动问题的书。本书篇幅有限，对问题的阐述较简明扼要。本书对体育教育心理学问题的阐述也有一定的局限性，因为对它们的研究还不够，大部分问题的研究都是与运动心

理学问题联系着的。

还应指出，不久前出版了另一本参考书《高级运动员的运动心理学》（A、B、罗季奥诺夫主编），与本参考书一起，这两本书对培养从事教育工作的体育学院学生将会有很大的帮助。

本参考书共有六章。

第一章阐述关于体育与运动心理学的研究对象及方法问题，关于心理科学的这一部分在高等体育教育体系中的意义，本章对体育与运动心理学的发展与现状有简短的叙述。

第二章阐述运动活动的心理学特征。本章叙述了下列问题：运动是人类的主要活动之一，运动活动，各项运动及竞赛活动的一般心理学特征，运动中的彼此交往问题。

第三章的内容是教学与教育的问题，包括运动技能，战术行动教学的心理学基础，在体育运动中个性形成的心理学，意志品质教育的心理学观点。

第四章是竞赛活动的心理学特征，赛前心理训练各环节的体系及其过程的心理学观点，赛前情绪的兴奋程度及其调节。

第五章是关于体育运动的社会心理学，这里所指的是在运动中关于运动团体、运动队、运动集体中的领导与带头作用等概念的心理学内容，关于运动队中的心理气氛及个人之间的关系。

最后，第六章阐述在体育与运动中身体负荷量对人的心理环境的影响。

本教学参考书是由列宁格勒体育学院教研组教师及其它学者编写的，总编辑是T、T、札姆加罗夫及A、Ц、普尼教

授。

参与本书编写的有：心理学付博士、付教授Д、Д、鲍格丹诺夫（第五章二、三节），心理学付博士、付教授Г、Д、戈尔邦诺夫（第四章第四节，并与普尼合写第六章第一、二、三节），心理学博士、教授札姆加罗夫（第二章第一、二、四、五节及第六章第四节），心理学博士、教授普尼（第一章第三、四节，第四章第一、二、三节，与苏尔科夫合写第三章第一、二节，与戈尔邦诺夫合写第六章第一、二、三节），教育学付博士Б、Н、斯米尔诺夫（第三章第三节）、心理学付博士Е、Н、苏尔科夫（与普尼合写第三章第一、二节）。

第一章　体育与运动心理学是心理科学的专门分支

第一节　体育与运动心理学的研究对象

科学知识的任何分支都有自己的对象，即它所要研究的东西。心理学研究人的心理。所以，一般地说，心理科学的任何一个专门分支的对象都是人的心理。但是在其中的每一个分支都有自己独特之点，是由人的生活与活动各个范围的客观条件的特点决定的。正因为如此，这些条件就决定了人的整个发展过程、就是他形成为一个公民、一个个性协调发展的人、一个社会主义社会的成员或一个具体活动部门的专家的过程。在这种情况下，人们积极参加到自己的发展（心理和身体方面的）及个性形成的过程中去，这是很重要的。

这样理解心理科学每个专门分支的研究对象是以马克思，恩格斯所写的下列原则为基础的，他们写道："与德国哲学完全相反……我们的出发点是从事实际活动的人……那些发展着自己的物质生产和物质交往的人们，在改变自己的现实的同时也改变着自己的思维和思维的产物……"这种情况下的人可看作是"……处在于一定条件下进行的现实的，可以通过经验观察到的发展过程中的人……"（可查阅

1972年中文版《马克思恩格斯选集》第一卷30—31页——译者）

根据上述逻辑推理可得出关于体育与运动心理学研究对象的概念。体育与运动心理学，作为心理科学的专门分支，研究在体育与运动的专门条件中从事活动的个人的心理表现和发展的规律。

对体育与运动心理学的对象这样的理解是根据苏联心理科学的主要原则形成的，首先是在决定论的原则上。正是人类活动的这个领域的特殊条件就是那些决定因素之一，一方面它能引起个人各种各样心理特点的表现，另一方面它在一定程度上影响其发展和变化，影响人的个性形成。在体育与运动活动中的专门条件有下列特点：

1、活动的对象就是人本身，起作用的运动员。他不仅是活动的主体，也是活动的客体。不仅对其他人（体育老师、教练员、才判员、同伴和运动对手）来说是这样，对自己来说也是这样。

2、不管在体育，或在运动中，其活动都是为了解决统一的教育任务，使“……从儿童年令……到青年一代有体力和精神上的协调发展”。

3、体育，特别是竞技体育是不寻常的，往往是和极限的体力和心理紧张联系着的。

4、运动活动的本质就是竞赛。

5、体育活动的产物就是产生健康的、教养的和教育的效果，使人得到协调的（体力的和精神上的）发展。在运动中的产物还有运动成绩，有时是一些记录（各种范围的——从每一个运动员的个人成绩到世界纪录）。

在体育与运动心理学中对从事活动的人的研究，既对作为社会的人，有思想的、起作用的、能认识事物的人，能与周围交往的、有创造性的、能改造的、能感受的人，能控制自己的，或被人控制和可能被活动的条件控制的人的研究是以意识与活动统一的原则，个别对待的原则及历史的和发展的原则为基础的。根据这些原则个人可以看作是社会历史过程的主体，在这个过程中他生存的条件，他活动（这里是指体育与运动活动）的一般和具体条件都在改变着，他的心理是在发展着，改进着，变化着，创造了个性的心理品质，心理过程，在这些过程中人本身是参加社会发展的积极活动家。

最后，体育与运动心理学是以理论与实践统一的原则为基础的。因此体育与运动心理学不仅是心理理论知识的专门领域，而且是一门实用科学，把自己的理论建筑在对体育与运动实践研究的基础上，同时对实践给以直接的帮助，例如，对运动队准备参加竞赛的实践，在学校进行体育教育方法的实践。

体育与运动心理学与心理学其它分支的关系 体育与运动心理学首先是和普通心理学联系着，因为它是心理科学所有专门分支的始祖和基础。它不仅引出了其它专门的分支，而且用自己概括的科学心理学知识的“汁液”哺育着它们，同样它自己又从这些分支所研究的心理学问题中得以丰富，其中也包括体育与运动心理学。

体育与运动心理学还与其他一些心理科学的专门分支有双方面的相互关系：与教育心理学的联系，因为体育教育和运动训练过程就是一个改进人的身体、心理状况、使他形成

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

个性的教育、教养过程；与劳动心理学的联系，因为在运动中也存在诊断和发展某种专门能力的问题，也存在对某种活动（如对竞赛活动）的心理准备问题；与艺术心理学的联系，因为任何一项运动都需要创造性，而在某一些项目，如艺术体操，花样滑冰等，如果没有艺术创造性就根本不会有什么进步。

在我们国家体育与运动历史发展的客观过程要求研究体育与运动心理学本身的对象时要区别对待。这主要是指对各种个体发育阶段的年令心理学问题的研究——从婴儿直到老年；对运动中社会心理学问题的研究；最后，是关于所有各个运动项目特点的心理学问题的研究。

体育与运动心理学与其他科学的关系 体育与运动心理学与那些在同样专门条件下研究人的科学有联系，首先是与教育学，体育理论与方法，体育运动社会学，具体运动项目的理论与方法，运动训练的理论与方法。其联系表现为：体育与运动心理学在研究从事活动的人的心理表现与发展的规律时，给这些学科进一步的理论研究打下基础，为改进体育教育方法，运动训练方法，体育与运动的组织问题打下基础。例如，对体育教育和运动活动的过程中形成个性的理论；对发展心理与心理活动品质问题；对运动员进行道德和意志教育问题；运动技术和战术的教学问题；对竞赛的心理训练问题；对教学训练集训队的生活制度，日常生活及空暇时间的组织问题等等。但是体育与运动心理学本身又利用体育理论与方法，体育运动社会学和其他运动科目的成就来为自己做一些心理学问题的有效的、事先的研究。

体育与运动心理学与生理学，特别是高级神经活动的生

理学，分析器的生理学，神经生理学等有紧密的相互联系。这是因为要研究运动员气质的生理学基础，动作表象的训练作用，完成运动行动前的精神集中，控制动作的各种程度等。

第二节　体育与运动心理学的研究方法

在体育与运动心理学中也采用那些其他心理科学中采用的一般方法。但为了适应在体育与各项运动中研究从事活动的人的专门条件，这些方法往往有些改变。

采用Б·Г·阿南耶夫的分类法，所有各种各样的心理科学研究方法可以分为四组：组织法、经验法，数量与质量分析及解释法。

组织法　属于这一类的是按研究的战略本质所决定的，有比较法，追踪研究法及综合法。

比较法用来研究心理过程，心理状态，心理特点及运动员个人特点的差异，而这些差异是根据年令、性别、运动专业、等级的不同而有所不同，也根据体育教育和运动训练方法的特点，训练和竞赛的条件不同而有所不同。

追踪研究法用来对心理和心理活动发展的过程进行多年的观察。例如，用这样的方法可以研究体育课对低年级学生心理过程及运动素质发展的影响。这对改进学校体育教学法有重大意义。追踪研究法用来研究多年运动训练对运动员个性形成的影响是较有效的。

较常采用并与上述方法相类似的是横向年令截面研究法，也叫年令比较法。但它有许多本质的无法避免的缺点，

因为甚至在同一个年令组的人其心理品质和心理活动品质的发展都有不一致和时间不相同的现象。

综合法就是对同一个客体，同一种现象采用各种局部的方法进行多方面的研究。它可以在心理学研究中采用，也可在各种科目间的研究中采用。例如，在确定运动员的训练水平时可采用一些研究认识过程、情感过程、意志过程及运动员个性特征的方法的综合法。

经验法　经验法很多，有客观观察，自我观察，实验方法和心理诊断的方法。

客观观察就是研究从事体育活动的人和运动员在他们活动（在体育课上，在训练和竞赛中）的自然条件中的心理表现、动作表现、行为表现和其他表现。它可以是无间断地或是有选择地使用一些语言的和速记的方法，或用一些技术手段（摄影机，磁带录音机，磁带录相机等）。观察往往是有目的的，予先制订好方案，对用什么方法来记录也要予先安排。

自我观察常与其他方法结合，并表现为语言汇报的形式，能说明所研究现象的某些主观的东西。例如，研究运动员再现实验时所要求的动作幅度的准确性时，在自我观察的基础上可以形成一些标志，运动员就是根据这些标志确定他所完成的动作的准确性的。运动员在活动过程中分析自己的动作、行动、感受、状态、思想、行为等等都是用自我观察方法。它对运动员自己认识自己（自我认识）以便自我提高（不仅在发展动作素质的技术战术方面，更重要的是使自己形成一定的个性，并在各种各样的从未见过的生活和活动场合掌握自己）是非常重要的。在自我观察的基础上运动员

作出自我评价。这种自我评价目前越来越多地被作为一种心理学研究方法来采用。

实验方法又可分为两种：实验室的和自然条件的实验法。

实验室的实验一般来说是在专门的房子（实验室或小室等）里进行的，这些房子有各种类型的仪器设备——有信号设备（如速示器、反射仪），记录的仪器（从示波器到多导的记录仪器），计算的仪器（从最简单的计算器到现代的计算机）。在设备最现代化的实验室里，信号的、记录的、计算的技术都联成综合的整体。要根据所研究的题目和任务选择实验室的具体方法。

自然条件的实验法已如名称所示，是在活动的具体条件中组织的：在体育课上，在训练中，在竞赛条件下。在运动中及其他活动范围内这种实验又常常叫现场实验。这种实验又有若干种类，它可以是验证性的、形成性的或者是改造性——心理教育性的。

在自然实验中同样也可利用各种仪器和设备，但这些仪器或者是所谓手提式的，或者是远距离遥控的，能把在操场上进行的实验用实验室中装置的仪器把所研究的现象记录下来。

在实验室和自然实验中有时用一些模拟实验的方法。通常是模拟一些运动员在其中进行活动的竞赛条件。

心理诊断的方法用来研究智力和心理活动的发展，对具体运动项目的专门才能，运动员的心理状态（赛前的、比赛中的和赛后的），其中如赛前的心理准备状态，训练程度的状态等。心理诊断的方法也可用来选拔集训队队员。为了研

究智力、能力具体的认识、情感和意志过程及运动员的个性广泛采用各种工具的或填表的方法。

经验法还可补充下列几种方法：谈话，调查，估价或内行裁判的方法，双人对比，概括互不依赖的一些特征或互相关联的特征。社会测定和履历法也算是经验法。在综合的实验里采用电生理学的方法（心电图，脑电图，肌电图），心理植物性神经反应实验（测脉搏、血压、皮肤电阻等）

数量质量分析法 这些方法用来分析研究实验所得的实际材料。数量分析法是数学统计方法，例如，相关分析，因素分析，变异数分析，判别分析及其他种类的分析。

质量分析法主要是根据所研究心理现象的内容实质及区别它们的类型，组别，方案等对研究材料进行分析。例如，在研究教学和比赛动机对不同神经类型的运动员掌握动作的影响时实际的材料要求有下列区别：

第一、要把参加者按神经系统的强弱分组；

第二、在每一个组分出依赖不同动机掌握动作顺利程度的方案。

质量分析法的重要成份是决疑法——写出属于各种类型、组别、方案的所研究现象的具体例子。从这些描写就可以看出所研究的心理现象（例如，气质类型，赛前状态等）的最明显最完全的表现，或者反之，出现了一些例外。

解释法 属于这种方法的是从系统结构的，机能的，遗传学的，控制论的，信息论的以及其他方法的立场对所研究材料进行理论分析和概括的各种方案。

第三节　体育与运动心理学在高等体育教育体系中的意义

体育与运动心理学是未来的体育教师，专项教练，体育工作组织者的心理学教养的组成部分。它是系里，短训班里或是体育与运动专业人员提高的必修的科目之一。体育与运动心理学的意义，首先在于它与普通心理学及其他一般科学的科目一起影响着大学生形成马列主义的世界观，培养共产主义的思想性，坚定性，对全民的共产主义建设事业的忠诚，形成他们教育职业的方向。体育与运动心理学意义是和学生掌握成为未来的中学体育教师，大学教师，体育工作者所需的专业技能是极紧密联系着的。这门学科的教学可以使学生得到丰富的体育与运动训练的心理学基础知识及运动竞赛的心理学知识，使他们能利用这些知识去解决上好学校体育课，指导运动训练小组或青少年学校训练课的实践任务，能解决运动员或运动队准备竞赛的心理训练任务，掌握运动员或运动队的心理状态及活动。掌握体育与运动心理学知识，确定他们的个人心理特点。这对实现个别对待，特别在运动中，是很重要的。体育学院学生，要成为一个体育与运动领域的教育者，获得一些科学研究和科学实践研究的技能是特别必须的，因为他的活动本身就要求他成为一个研究者，实验者。

最后，掌握体育与运动心理学知识是未来的教练员，各专项集训队综合科学小组的成员顺利进行工作必不可少的条件。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com