

体 育 心 理 学

国家体委百科全书体育卷编写组编印

体育科学参考书之五

第二版

体育心理学

日本筑波大学教授 松田岩男 著

闫海 吕其彦 译 校

原 本 说 明

书 名 体育心理学（现代保健体育学大系 4）

著 者 日本筑波大学教授 松田岩男

出 版 者 日本大修馆书店

出版地点
及 日 期 日本东京，1979年12月

几点说明

在编写中国大百科全书体育卷的过程中，我们曾从国外选购、参考了一批体育科学著作，其中有体育原理、体育学原理、体育哲学、体育史学、体育心理学、体育社会学、体育管理学等。现应一些同志的要求，把它们摘要翻译、印制出来，采用直接订购办法发行。

这批著作不仅对体育工作者有参考价值，而且对哲学、心理学、社会学以及史学研究人员也有用。当然，由于作者所处的环境不同，世界观不同，有的著作的某些内容、观点并不适用于中国，有的也可能是错误的。我们在参考这些著作时应采取分析的态度。

这批学术著作有许多内容、观点、概念、定义、术语等对我们来说是新鲜的。在翻译时为了尽量做到表达精确和丰富我们的学术用语，我们试用了若干新术语，如有不妥，尚希指正。

国家体委百科全书体育卷编写组

1982年4月

前 言

体育心理学是阐明体育现象的心理学基础、对决定体育的目的和内容、对体育的学习和指导提供心理学根据的一门科学。因此，体育心理学的任务就是帮助实际做好体育的学习和指导。

这样理解的体育心理学，虽说在今天被认为是教育心理学的一个分支，但正如本书第一章所指出的，它在研究的初期较少被当作教育心理学来研究，而是结合着主要研究效率的产业心理学来进行研究的。这一事实告诉我们，体育心理学具有教育心理学所包含不了的特殊的领域，有其独特性。

身体运动不仅是生理学的、力学的和心理学的现象，而且其构造复杂，必须当作一种社会的现象来加以综合地研究。

因此，体育心理学要想对实际做好体育的学习和指导有所帮助，就不仅要从心理学的角度，而且必须结合着许多邻近科学来进行研究。退一步来说，即使要从心理学的角度来阐明问题，也要和心理学的许多其它分支发生关系。例如，实验心理学、发育心理学、学习心理学、人格心理学和临床心理学等就不必说了，此外和产业心理学、教育心理学等几乎心理学的所有分支都有关系。

此外，体育心理学还不得不研究体育现场学习和指导应

该怎样进行以及学习和指导的内容应该是什么等体育现象本身有关的问题。

为做到上述各点，本书内容就势必要涉及到心理学的各个分支领域，涉及到体育课教学法、运动生理学以及竞技运动社会学等邻近的各种学科。

幸而今天有日本和世界各国许多学者发表的研究论文和著作可资参考，有日本东京教育大学体育学研究科专攻体育心理学的各位同仁协助，本书才得以编好。

特别是本书的第三章得到横滨国大的落合优君，第五章得到筑波大学的海野孝君，第六章得到德岛大学贺川昌明君，第八章和第九章得到东工大的石井源信君等人的大力协助。对参考引用过的著作和论文的作者，以及对上述给与大力协助的各位，表示衷心的感谢。

本书虽然大致整理了体育心理学并出版问世，但在这个领域还有许多疑难问题尚未解决，尚希读者不吝赐教和批判。

另外，因作者关系，本书自计划出版后长期拖延，到今天才得问世，给日本大修馆书店为首的许多有关方面造成麻烦，尚希谅解和批评。

特别是在这期间，编辑部的高野整先生给了我非常耐心的鼓励，对他的感激简直是非言语所能形容，表示深深的谢意。

著者

松田岩男

1979年10月

目 录

第一章 体育心理学的发展和问题	1
第一节 体育心理学的发展	1
一、体育心理学的由来	1
二、体育心理学的发展	4
第二节 体育心理学问题	13
第二章 体育心理学研究法	16
第一节 心理学的科学研究	17
一、研究方法中的“内观法”(内省法)和“客 观的观察法”	17
二、研究的基本态度	18
第二节 一般的研究方法	21
一、问题的拟定和假说	21
二、研究方法的决定	22
三、实验和调查的实施	22
四、资料的整理和结果的研究	23
第三节 研究的方法	23
一、现场研究和现场实验	23
二、实验的研究法	25
三、测验 (standardized test)	27
四、书面提问调查法 (questionnaire)	30
五、社会测定法	32
六、观察法 (observation)	34

七、采访法 (interview)	36
八、事例研究法 (case study)	37
第四节 统计的研究和事例的研究	37
第三章 身体运动的生理、心理学基础	40
第一节 身体运动的生理学基础	41
一、神经系统的机能单位—神经元	42
二、中枢神经系统的结构和机能	45
三、中枢对运动的支配	49
第二节 身体运动和知觉	56
一、知觉的过程	56
二、空间和时间的知觉	60
三、运动的知觉	65
四、知觉类型 (认知类型)	71
五、社会的知觉	75
第三节 身体运动和运动能力	77
一、运动能力分类	79
二、影响运动能力出现的因素	84
第四章 身体运动的心理特点	92
第一节 游戏的心理特点	93
一、游戏理论 (play theory)	93
二、游戏特点	94
第二节 竞技运动的心理特点	102
一、竞争性	104
二、自我开发性	105
三、协同性	106
四、公开性	107

五、亲和性	109
六、解除心情的紧张	110
第三节 表现性运动(舞蹈)的心理特点	110
一、表现性运动(舞蹈)和印象	111
二、表现性运动和空间、时间的知觉	113
三、表现性运动和动作的知觉	115
四、创造性和表现性运动	116
第五章 作为体育基础的发育	119
第一节 发育的意义	119
一、发育的定义	119
二、发育过程中的成熟和学习	120
第二节 身体的发育	124
一、斯卡蒙的发育曲线	124
二、形态的发育	125
三、生理机能的发展	139
四、发育加速现象	145
第三节 运动能力的发展	151
一、运动能力的构造	151
二、运动能力发达的过程	154
三、运动对运动能力发达的影响	176
第四节 社会性的发展	179
一、游戏和社会性的发展	180
二、集团构造的发展	185
第五节 身体、运动的发展和精神发展	186
一、身体、运动的发展和智力的发展	187
二、身体、运动的发展和个性	190

第六章 运动技术的学习	196
第一节 学习的定义	197
第二节 学习的理论	199
一、古典的学习理论	199
二、新近的学习理论	201
三、学习理论现状	202
第三节 运动技术的学习	202
一、学习的分类	203
二、运动技术的学习和学习理论	205
第四节 运动技术的构造	208
一、从基本因素看运动技术	209
二、作为连续体的运动技术	212
三、从运动课题(任务)看运动技术的构造	216
四、运动技能	219
第五节 运动技术的学习过程	222
一、学习过程	222
二、运动技术的学习过程	225
三、学习过程的问题	227
四、影响运动技术学习的条件	244
第七章 体育学习指导的心理	265
第一节 体育学习指导的基本问题	265
一、学习内容和学习活动	266
二、学习指导的结构	266
三、教师和学员的关系	267
四、运动的特点和学习内容	269
五、“运动的乐趣”和学习内容	272

六、发育和运动特点	275
七、根据运动特点进行学习指导	276
八、根据个人差别进行学习指导 (因人施教)	280
九、学习指导的形式 (数学方式)	281
第二节 运动技术的学习指导	283
一、作为教学计划的基础的集中法和分散法	283
二、学习的运动技术的单位 (整体学习法和分解学习法)	289
三、运动技术练习和心理练习	292
四、用语言进行的运动技术指导	296
五、引导注意运动感觉的方法	299
六、视听觉手段的利用	302
七、程序学习	303
第八章 体育和培养人	307
第一节 身体运动和个性	309
一、对身体运动的兴趣和个性	310
二、对身体运动的态度和个性	311
三、完成运动的能力和个性	313
四、竞赛水平和个性	317
五、运动能力和个性	320
六、参加身体运动和个性	324
七、身体运动和智力机能	328
八、身体运动和精神力	334
九、身体运动和人性的恢复	336
第二节 体育中的“态度”问题	338
一、态度的意义和对体育的态度	339

二、	二、竞技运动行为的机制	342
三、	三、对体育态度的研究成果	344
四、	四、体育态度形成机制	356
五、	五、造成厌恶运动的因素及其机制	368
第九章	体育运动集体的心理	372
第一节	运动集体的种类及其形成	372
一、	一、运动集体的种类	372
二、	二、运动集体的形成	374
第二节	运动集体的结构	379
一、	一、交往(交际)的结构	382
二、	二、地位和职务的结构	388
三、	三、社会测定的结构	391
第三节	运动集体的机能	400
一、	一、运动集体的配合活动	401
二、	二、运动集体的凝集性	404
三、	三、运动集体的士气	409
第四节	运动集体的领导	414
一、	一、领导的概念	414
二、	二、领导的特点	416
三、	三、领导类型及其效果	420
第十章	体育和精神卫生	430
第一节	精神的健康	431
第二节	研究的发展	432
第三节	体力、运动技能和精神的健康	434
第四节	竞争和精神的健康	436
第五节	人和人之间的关系的调整 and 身体活动	439

第一章 体育心理学的发展和问题

有关体育的心理学研究，从体育科学研究的进展来看，仅次于生理学，它从比较早的时期就已开始，并正在自成体系。这所以如此，可能是由于体育本身的需要，也可能是由于心理学具有适应这种要求的内容或研究方针。

从这一立场出发，本章想阐述日本心理学的发展及其与体育心理学的关系，概述体育心理学的发展经过，并在此基础上明确一些体育心理学的问题。

第一节 体育心理学的发展

一、体育心理学的由来

大家知道，最早主张心理学脱离哲学，独成一门科学的是温特(Wundt, W., 1832~1920)，是他在1879年在莱比锡大学创设了世界上第一个心理学实验室。他在这里对感觉的生理心理学、精神物理学、反应时间以及联想等进行了实验研究，对精神以及有关的动作，即身体的运动，进行了量的测定。为了适应这种潮流，日本松本亦太郎在东京大学和京都大学设立了心理学实验场，把研究重点放在从时间和力量两方面对心身的动作进行测定上，并在京都大学专门设立了

动作研究室。松本亦太郎认为人类本来就是“精神身体”的存在。他认为关于精神方面有心理学在研究，关于身体方面有生理学在研究，但这两者都不包含的“精神身体”的现象，亦即做为精神显现的身体的变化，对此他提倡建立“精神动作学”这门科学来进行研究（见松本亦太郎著《精神的动作》，大正三年，1914年出版）。这样，把为了一定的目的而做的有意识的身体运动（身体动作）本身做为研究对象，对它进行测定并研究它的情况及其规律的主张就提出来了。于是，对眼球的活动、手指和手腕的动作，对动作的练习、疲劳、发声器官的活动、反射以及感情表现等问题进行了实验研究。

这种研究强调心理学和实际生活相结合，把它作为“人类工程学”（日文叫做“人间工学”，英文叫做 Human Engineering）来加以发展，并在1921年，日本学者田中宽一写了《人间工学》一书出版。该书提出了许多问题，如疲劳和恢复的规律、疲劳和效率、作业时间和效率、睡眠和效率、练习和动作的外在条件以及个人差别等，并明确人类工程学就是研究人类动作规律的，亦即研究如何利用人类力量（human power）的规律的。也就是说，当时把研究人类效率提高原理的就叫做人类工程学。在今天，则把这当做人类机械体系（man-machine system）问题进行研究（见大岛正光著《人间工学》，朝仓书店，昭和40年出版）。

当时成为“精神的动作”或“人类工程学”的基础的，有德国明斯塔伯（Münsterberg, H., 1863~1916）著的《心理学和工业效率》（Psychology and Industrial Efficiency, 1913），有泰勒（Taylor, F.W., 1856~1915）著的《科

学管理原则》(Principles of Scientific Management, 1911), 有吉尔布雷士(Gilbreth, F.B., 1868~1924)著的《动作的研究》(Motion Study, 1911)等。这些学者是研究提高效率、劳动管理和车间布置等问题的应用心理学或产业心理学的先驱。

这些把身体的动作当作心理学主要课题来进行的研究, 可以说是推进体育心理学研究的一股巨大的力量。也就是说, 人们认为体育包含的各种身体运动, 与心理学所提出的精神的动作具有共同性, 动作分析或疲劳、练习、个人差别等原理也适用于体育运动, 可以说从较早的时候开始人们就对体育心理学赋与了相当的关心。

教育心理学一向被当作应用心理学的一部分来研究, 但从年代来看, 它同体育心理学的研究几乎是同时期开始的。其后, 体育心理学被当作教育心理学的一个领域进行研究, 但它不单纯是所谓的教授科目的心理学的一个领域, 而是正如上面说过的那些背景情况那样, 它是独具自己的领域而发展下来的。

正如上述, 心理学和体育心理学初期的关系只是要求心理学对动作进行研究, 而现今则不能不看到已经有了一个很深的联系。这就是与二十世纪初期发展起来的格式塔派形态心理学(Gestalt Psychology)的关系。格式塔派形态心理学以科弗卡(Koffka, K., 1886~1941)、凯拉(Köhler, W., 1887~1967)、瓦特海玛(Wertheimer, M., 1880~1943)以及莱文(Lewin, K., 1890~1947)等学者为中心, 向心理学吹进了一股新风, 一扫要素心理学或联想心理学而主张突出整体。瓦特海玛主要在知觉的领域里明确了形态的存在, 强

调了形态法则。凯拉则对学习的成立导入了顿悟(insight)这一概念。此外，他们还为了说明知觉现象，提倡心身同型说(isomorphism)等，好像一反历来的心理见解，提出了新的见解。科弗卡对记忆领域也进行了研究，并著有《格式塔派形态心理学原理》一书问世，这部书被认为是格式塔派形态心理学的总汇编。莱文认为行为是主体和环境的函数，提倡所谓的行为环境论，以后他把实验方法用于研究社会现象，对发展行为的研究或集团力学等方面的研究做出了显著贡献。

然而，在这些形态心理学派人们的著作中，竞技运动(sport)的场被当作动力性的场而引用，从这方面也可看出体育的场也受到了心理学研究者们的重视（译注：场是心理学术语，意指从事运动时的环境和心理状态等）。

也就是说，在工业效率的研究和有关动作的研究两者之间具有共同性这一基础上开展了体育心理学的研究，以后由于重视心理学的基本见解和有关体育的场的动力性，又使研究走向了新的方向。

其后数年间，由于太平洋战争，在日本看不到外国文献，个别领域除外，体育心理学的研究也陷于停顿。战后，由于受到美国心理学，特别是教育心理学的巨大影响，体育心理学也掀开了新的篇章，明确成为教育心理学的一部分了。

二、体育心理学的发展

上面谈到了日本有关体育的心理学研究是怎样诞生的，这里想再谈谈它是怎样发展的。

遍查各国有关体育的心理研究的文献，令人奇怪的是现在各国出版的著作中有的叫做《运动心理学》，有的叫做《身体运动心理学》等，其中大多数均含有相当于“体育心理学”的内容，但像日本这样叫做“体育心理学”的著作却见不到。

日本从较早时期就有“体育心理学”，并一直在努力自成体系。例如，德国休尔特(Schulte, R.W.)在1928年才出版了《运动心理学》，被目为美国运动心理学开山鼻祖的格里费斯(Griffith, C.R.)在1926年才出版了《心理学和教练》(Psychology and Coaching)并在1928年出版了《心理学和运动》(Psychology and Athletics)，而日本江上秀雄写的《体育运动心理》和大河内泰写的《运动心理》却都是在1923年就出版了。而且这些著作的内容都是把运动作为体育的基础来进行心理学问题的探讨，而不是所谓的“运动心理学”或“竞技心理学”。不仅如此，日本儿童心理学家周宽之还在1927年出版了《运动心理学提要》，松井三雄则在1930年还出版了《体育心理学》。

《运动心理学提要》一书，前半部收录的是体育史一类的材料，后半部收录的是从当时的儿童心理学或教育心理学收集的与体育有关的材料。此书还有一特殊内容，即把体操教材(平衡、跳跃、悬垂、下肢运动、躯体运动、上肢运动)的疲劳程度，用“触空间阈测定法”进行调查，并记录了其结果。此书体育史部分的内容，大致是一种复杂的心理现象，这种心理现象可能是来自温特的“民族心理学”的见解，主张把文化当作心理果实来进行分析。

松井三雄在《体育心理学》一书中从把体育当作教育这