

体育心理学教学 参考资料

华中师范学院体育系资料室编

一九八二年十月武昌

言

体育心理学为师范院校体育系专业理论基础的课程之一。学校体育教师比较广泛应用。体育心理学与运动心理学既有区别，又有联系。目前，体育心理学有关资料方面，尚十分缺乏，因此，向我们师生提供参阅，对教学和科研得到一些有益的启发，这是我们汇编工作的一点愿望。

由于人力有限，时间仓促，凡所搜集的资料，均未能征求作者、译者的同意，特此声明。湖北省体育科学学会及湖北省体育科学学会运动心理学专业委员会积极支持，并一并表示感谢。

资 料 室

1983年元月十日

目 录

我国体育运动心理学的产生和发展	(1)
关于建立我国运动心理学体系结构的探讨	(8)
青少年的心理年龄特征与人体育活动的	(22)
兴趣和爱好在体育教学中的培养与运用	(37)
集中学生注意力的体会	(42)
体育教学与记忆	(46)
动作概念形成过程的心理分析	(56)
体育课课堂教学的心理分析内容及方法	(61)
心理学在竞技体育中的应用	(64)
运动心理选材方法初探	(72)
浅谈运动员赛前的心理准备	(78)
运动员比赛中的精神紧张和行动效果	(87)
观众情绪对临场比赛运动员心理变化的影响	(90)
试论自信与努力是成才的心理能动因素	(93)
体操心理训练的方法	(97)
谈竞技体操中的心理训练	(104)
对游泳运动员“水感”心理特征的探讨	(108)
用“提示信号”增强武术运动员的节奏感	(117)
浅谈篮球运动员的自信心	(121)
指挥与心理浅谈	(126)
女子排球运动员反应速度初探	(129)
体育心理学研究的动向	(137)
心理学与体育运动	(146)

集中注意力练习	(155)
心理适应性对运动表现的影响	(162)
适应	(170)
心理学与运动成绩	(186)
成就动机的效应对竞赛中的运动成绩的影响	(198)
运动场上成功的精神结构	(216)
自生锻炼的心理生理原理及形式	(220)
模式心理鉴定	(227)
运动心理学中有关训练的决定及其研究	(234)
运动训练中的心理调节训练	(244)
对训练量适应性的监督	(248)
精神适应对体育表演的作用	(252)
运动技能低劣、厌恶体育活动的学生是怎样形成的	(259)
田径运动员的心理问题	(266)
田径运动员训练的心理保证	(275)
短跑运动中的心理训练	(283)
跳远和三级跳远竞赛的心理训练	(297)
谈体操训练中的几个心理学问题	(302)
心理学与体操运动员	(310)
器械体操中的害怕心理及其避免	(315)
游泳运动员的应激对策	(323)
足球运动心理特点	(333)
浅谈心理因素对发球的影响	(341)
.....	
.....	
.....	

我国体育运动心理学的产生和发展

文 袖 柴

我国体育运动心理学科，虽很年轻，但了解它孕育发展的小史，对促进体育运动心理学的发展，或许有所补益。

一、前史：1937年以前，清末民初，师范教育的课程设置，高校体育专业和其它专业一样，一般设心理学或教育心理，也有设儿童心理，心理卫生、心理入门者，未闻有设运动心理之说。既使全国知名的中大、师大体育系，开设了繁杂的几十门课程，也没有体育运动心理学。创建最早的北师体育系，“于1926年改为四年制时，设有专业技术课、外文、教育概论、体育史、伦理学、舞蹈、音乐、生理课、解剖课等”。“1933年以后，又增设了教育学、教育心理学、教学方法、比较体育学、生理学、生物化学、运动力学等课。”^[1]也未设运动心理学。

在这段时间，我国高校体育专业，虽未开设体育运动心理课程，但也有不少体育文献论及体育运动与心理学的关系。如：毛泽东同志在他的早期著作《体育之研究》一文中，就曾指出：“勤体育则强筋骨；……又足以增知识，……又足以调情感，……又足以强意志。”体育界的老前辈马约翰早期撰写的《体育的迁移价值》一文中，认为运动场“是培养学生品格的极好场所，可以批评错误，鼓励高尚，陶冶性情，激励品质。”刻苦的锻炼可以“培养青年们勇敢的精神，坚强的意志，自信心，进取心和争取胜利的决心。”

“而且这种运动场上表现出来的道德品格能够迁移”^[1]他甚至提出这种迁移将影响一个人的终生。当时，他曾拿这样的问题——“曾以运动场上所培养之品格，将永存青春之心头而影响其一生乎？其能不时左右青年人之意志与思想而间接检点其行为乎？”去请教美国心理学家桑代克，可能限于当时科学发展水平，桑氏回答说：“无人敢言”，^[3]总之，在抗战前我国高校体育专业虽未开设体育运动心理课程，但体育运动心理学的种子，却在体育界心理界的苗圃里孕育发展中。

二、最早的体育心理学：1942年在抗战的艰苦岁月里，在国民党根本不重视体育教育的情况下，当时在国立国术体育专科学校工作的吴文忠、萧忠国先生编译了《体育心理学》一书，该书共分五编：总论、理想的体育、体育运动的发现、运动的分析、运动的影响。其绝大部分内容译自当时日本国立体育研究所心理学部部长松井三雄著的《体育心理学》，同时他们也搜集了一些有关材料与体会，加以补充。

1943年当时“中大”的吴蕴瑞先生为该书所写的序中说：“吾国坊间各书，独缺体育心理。”作者自序中也说：“理论书籍绝不多见，尤以关于体育心理诸问题的研究，更属难得”，“回顾我国对体育心理之研究，仍若处女状态。”又说：“惟编译深以本书尚属创见”等语，^[4]可见，作为一门新的学科，该书不失为，我国体育运动心理学科的肇始。

三、体育运动心理学的学科建设与发展：

体育运动心理学，正式列入体育专业的课程设置，这还是全国解放以后的事。

资料引进：解放初期，国外专家相继来华讲授教育学、心理学、体育理论等，当时涉及运动心理学的不多。直到

1957年(苏)鲁吉克著的心理学,才由孙经灏等译出,该书以大量体育方面的资料充实其中,是当时我国体育运动心理学工作者所依靠的主要书籍。1958年(苏)切尔尼柯娃著运动心理学问题一书,由王斌译出,成为体育院校运动性心理学教学的主要参考资料。1960年国家体委教育司翻印了苏联体院心理学教学大纲。1961年(苏)鲁吉克著运动心理学由邹顺和等译出,这本书到1964年进行了五次印刷,说明该书深受体育界和心理界的重视。1963年(苏)鲁吉克、普尼主编的运动心理学问题(运动员的意志训练)为令文等译出。与此先后体研所、北京体院、武汉体院、上海体院等也编译了一些有关运动心理方面的资料。

基于体育事业和心理科学的发展,随着国外运动心理资料的引进,在五十年代末和六十年代初,我国体育院系才正式开设运动心理学课程。

文化大革命期间,心理学几乎濒于灭绝的边缘。体育运动心理学的幼芽,自然也遭到这场风雪的摧残。粉碎“四人帮”以后,热心体育运动心理的单位和个人又重新活跃起来。1978年“国外体育动态汇编”第五项中,在“心理训练越来越受到重视”的标题下,介绍了苏、美、瑞典、南斯拉夫有关心理训练的消息。同年3月“国外体育科技资料”又介绍了(苏)“射击的心理训练”,6月上海体院体育译文第15期翻译了(南)“选材的心理问题”和(西德)“过渡期和心理训练”两文。与此同时北京体院编译室译印了斯彼里多诺夫的“自我暗示和放松训练”和唐纳德麦罗南的游泳运动员的心理训练纲要”等。9月,体育科研所“国外体育科技资料”(运动心理学专辑)编译了“运动场上的新客——心理学”第13篇文章。1979年汤秉南、吴友莹等翻

译了(苏)鲁吉克心理学后9章(1974年版)。同年,“国外体育科技资料”第25、26两期,介绍了英、美、法等国有关运动心理学的概况。天津体院译了(日)体育心理学研究第一章:认知与反应。武汉体院“体育科技”连编了几期运动心理专辑,译了多篇文章。1981年袁晋纯、李慧青翻译了(苏)高级运动员的运动心理学。同年沈阳体院谢三才等翻译了(日)松田岩男等著:运动和比赛的心能学。

以上统计很不完全,但也是以看出引进的材料越来越多,“面”越来越广,这对建立我国自己的体育运动心理学,自然会有很大借鉴。

科学研究:吸收外国资料,“洋为中用”以促进我国体育运动心理学的研究工作。六十年代初,我国体育运动心理学的研究喜见春蕾。1963年全国心理学会第一届年会上,许尚侠发表了“上肢关节动觉感受性与体育训练的关系”(后来此文发表在64年心理学报第1期上),邱宜笃发表了“试论运动心理学的对象和内容”。与此前后,有些省、市相继举行心理或体育论文报告会。如:63年河北省高校体育论文报告会,张长江发表了“高校体育课上青年女生的心理特点”。柴文袖发表了“关于体育运动爱好者不同阶段的体育运动动机的性质的探讨”,同年,武汉体院“心理学论文集”发表了邱宜笃的“体育学院体育系心理学教学中贯彻少而精的几个问题”等几篇文章。1965年心理学报第4期发表了邱宜笃的“语言指示对运动效果的影响”,同年武汉体院学报发表了周湘泉的“女子跳马的心理调查分析”等文。

文化大革命期间,心理科学的研究停止了。粉碎“四人帮”后,才得到恢复和发展。1978年体育科技资料9-10期上,发表了胡子俊的“谈运动中的自身信号”,黄美林的

“体操比赛的心理学问题初探”，体育教学与训练第4期发表了许绍连的“运用心理学的基本知识加强体育教学的直观性”，北京体院科教文摘第1期发表了吴志超的“年龄特点与体育教学训练”（摘登）。同年，全国心理学会在保定举行了第二届学术年会，会上，刘慎年发表了“篮球竞赛中失常现象初探”，邱宜锦、刘先敏发表了“中学生运动兴趣的研究”（此文后来在北体79年第3期学报上）。1979年体育科技资料第9期上发表了周湘泉的“游泳运动员比赛时心能障碍表现及分析”，第12期上发表了姚珍果的“挖掘0.1—0.01秒的潜力——试论短跑起跑训练中的若干心理变化”。同年，武汉体院学报第2期上发表了周湘泉的“举重运动员赛前心理训练”。1980年体育科技资料第4期上发表了王宗静的“平衡木的心理训练”等文。

教材建设：1962年2月和5月北京体院先后编写了“运动心理学教学参考资料”（上下册）。1962年9月和1963年8月天津体院先后编写了心理学（上、下册）。1964年武汉、上海体院协作编写了“体育学院心理学”（试用讲义）。

十年动乱之后，1979年1月武汉体院又编了“体育运动心理学讲义”，沈阳体院也编了“体育运动心理学讲义”。成都体院、西南师院编写了“心理学（体育专业用）”。另外也有些院系编了教材，一般多是自编自用。后来国家体委委托武汉体院负责组织编写体育学院心理学教材，1980年3月在上海，8月在武汉，各兄弟院校的有关同志两次集中讨论审定“体育学院心理学教材”，目前已由武汉体院印刷出版。

以上关于科研论文和教材建设方面的统计是很不完整的，但也可以看出，我国体育运动心理科学正在初建期的

发展中。

四、全国性体育运动心理专业学术组织的建立：体育运动心理学科的发展，也与全国性体育运动心理专业学术组织的建立有关。1978年全国心理学会杭州会议时，哈师大刘慎年、河北师大李建周等曾拟发起组织体育运动心理专业学会。同年12月全国心理学会在保定举行第二届学术年会时，由于全国心理学会的领导与支持，由于刘慎年、邱宜筠、凤肖玉等同志的积极组织，“参加会议的武汉体院、天津体院、安徽师大、哈尔滨师院、河北师大、河北师院、北京师院等七所体育与师范院校代表对成立体育运动心理学专业筹备组进行了认真的讨论和研究，决定请北京体院与上海体院代表参加筹备共同活动”。^[5]会后，印发了“运动心理专业活动纪要”。到1979年全国心理学会在天津举行第三届学术年会时，建立了第五分组（即：体育运动心理专业分组），

“参加第三届年会的近30位体育运动心理学工作者欢聚一堂，开始了建国以来第一次有组织的学术活动”，“分组活动的第一天，首先由哈尔滨师院刘慎年同志介绍了筹备年会专业组活动的经过，然后进行了论文报告”。^[6]分组提交大会的论文、译文等资料共22篇，会上宣读的有10篇，即“国外运动心理学概况综述”，“论运动员竞赛中的增力情绪”；“运动动作求准中的心理因素”；“对成都体院足球队比赛的心理调查”；“排球运动员自我训练过程的心理因素”；“体育教学和训练中的感觉信号问题”；“对青少年乒乓球运动员气质的研究”；“篮球运动员的起动反应与选材问题”；“心理训练与自我控制”；“对青年初期学生心理的一次调查”。而后请体育科研所吴河介绍了“关于性格分类检查及其与运动项目、运动员的关系”；心理所董经武

介绍了“松弛反应在运动员训练比赛、赛后疲劳恢复、病态消除中的运用”。

会上，“正式成立了中国心理学会体育运动心理专业委员会，并经过民主协商一致推选马启伟、刘慎年等七人为专业委员会委员”。“中国体育科学学会筹委会付主任赵斌同志和国家体委阙永伍同志专程到会”，“介绍了关于体育科学学会筹备经过”^[7]。

1980年12月中国体育科学学会成立大会暨1980年全国体育科学学术报告会在北京召开。心理组“这次收到了28篇论文，”“完成这28篇论文的人员中，有专职科研人员，有心理学教师，有体育教师和教练员，这说明运动心理学开始被广大体育工作者所认识和重视”^[8]。

体育运动心理专业委员会受中国心理学会和中国体育科学学会的双重领导，它正在组织体育运动心理爱好者向新的高度迈进。

总之，回顾一下我国体育运动心理学科的产生和发展，我们不难看出：体育运动心理学科在我国尚处于幼稚时期，需要更好更快地发展养育和栽培。我们坚信：在中国共产党的领导下，在工农业飞速发展的同时，文教体育事业定会得到相应的发展，随着体育事业和心理科学的发展，这新兴的学科——体育运动心理学，也必然会日新月异的发展起来。当前，举国上下正在为实现祖国的四个现代化而努力奋斗，我们体育运动心理学工作者和广大体育、心理工作者一道，发奋图强，团结一致，把我国体育运动心理学建设起来。

参 考 文 献

- [1] 李渊: 辛亥革命至抗日战争前北平的体育运动。体育史料(第一辑)人民体育出版社。
- [2] 黄廷复、王维屏、马约翰: 体育史料(第一辑)人民体育出版社。
- [3] 吴蕴瑞、袁敦礼合著: 体育原理、上海勤奋书局出版。
- [4] 吴文忠、萧忠国编译: 体育心理学、正中书局印行1942。
- [5] 体育运动心理专业活动纪要。见中国心理学会第二届年会会议纪要(1978年12月8—15日于保定市)。
- [6] 中国心理学会第三届学术年会。简报、第四期、1979、12、23。
- [7] 中国心理学会第三届学术年会。第五分组(体育运动心理)会议纪要1979、12、1。
- [8] 1980年全国体育科学学术报告会、运动心理学组小结1980、12、21。

关于建立我国运动心理学 体系结构的探讨

文光藻 刘 鸣

最近几年,运动心理学在我国有了很大的发展。但是,随着现代体育事业的兴旺发达和体育科学技术水平的不断提高,对运动心理学也提出了更高的要求。一方面,在运动实践中出现了许多新情况、新问题,需要运动心理学给予科学的解答;另一方面,我国近些年来在运动心理学研究领域中取得的科研成果和好的经验,有待认真地总结整理。然而,

从我国目前情况来看，除了翻译的几本国外运动心理学书籍之外，尚无一本自己编写的运动心理学专著问世，这显然与我国迅速发展的体育事业不相适应。所以，尽快地建立起我国的运动心理学学科体系，进而编写出符合我国具体国情的运动心理学著作，已经是迫在眉睫的事情了。基于以上原因，本文拟就运动心理学学科体系的问题，略抒浅见。

一、必须明确的几个基本问题

在具体探讨运动心理学的学科体系之前，有些基本问题是需要提出来加以明确的。

第一、关于运动心理学和体育心理学“分家”的问题。

过去，人们常常把运动和体育相提并论。但是，不论在其活动的对象、目的以及所采取的手段和方法上，二者都是有区别的。严格地说，运动和体育是属于同一领域内的两个不同范畴，它们既相联系又相区别。一般说来，“体育”一词主要指健身，其中包括大众体育、学校体育和医疗卫生体育等，而“运动”则是以提高运动技能、技巧和以竞赛为目的的身体练习，并且包括了对运动员的选择等内容。随着体育科学的深入发展，目前国际上要求运动与体育“分家”的呼声越来越高。这种情况自然也反映在运动心理学上，促成了运动心理学与体育心理学的分道扬镳。1977年10月在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第四届国际运动心理学大会上，把心理学分为“体育与课间活动的心理基础”和“运动心理”两部分。而1979年在保加利亚瓦尔纳召开的第五届欧洲运动心理学大会上，更是明确地将运动心理学与体育心理学区别

对待，各自进行自己的交流和商讨。由此可见，运动心理学与体育心理学的“分家”已经是大势所趋了。提出这一点，于本文所探讨的问题具有直接关系。因为在过去较长的时间内，国外在运动心理学和体育心理学的研究上是含混不清的，这种情形在许多有关著作与文章中均可发现。例如美国克拉蒂的《心理学与体育运动》、法国凯思的《体育运动的心理学方面》等。仅从书名来看，就可以发现他们是把体育与运动中的心理学问题联系在一起进行研究的。在我国，这类情况更是屡见不鲜，不少的教科书乃至有关科研论文都未将运动心理学与体育心理学二者相区别，而是采取了“合二为一”的态度，称为“体育运动心理学”。这样做的结果，致使运动心理学的研究对象和任务极不明确，并且内容十分庞杂，这也就直接影响到本学科体系结构的建立。如果说在过去运动心理学与体育心理学的相互渗透和含混不清是由整个体育科技水平落后所造成的话，那么，现在正确地划分与区别这两个不同范畴的学科概念则是理所当然的事情了，同时也更有利于交流看法，进一步深入研究问题。

第二、何谓运动心理学？

既然将运动心理学与体育心理学相区别，那么，弄清运动心理学的概念对于我们去探讨该门学科的体系和结构就更为重要。

“运动心理学”的概念，最早出现在奥运会创始人皮埃尔·顾拜旦于十九世纪末发表的文章中。1913年，经皮埃尔·顾拜旦倡议，奥林匹克运动委员会在洛桑组织召开了一次运动心理学专门会议。在这次大会上，“运动心理学”的概念得到了公认。然而，运动心理学的确切含义到底是什么

呢？关于这个问题，目前国内外众说纷纭，莫衷一是。法国的运动心理学家伊格纳斯·海因里希在谈到什么是运动心理学时这样说道：“对于高水平竞技运动员来说，他们研究了优秀选手和他的亲属以及与之有关的人所必须解决的各种问题，包括心理学、精神作用、人类关系和社会关系，目的在于使运动员具备最大限度的自制能力……，很好地了解自己，懂得控制他自己的神经反应：急躁不安、神经过敏或感觉迟钝，保证达到恢复体力的睡眠，以便养精蓄锐，在一旦需要时充分发挥出来。”（《运动场上的新客——心理学》，武汉体院《体育科技》1979年第3期）苏联心理学家波果斯洛夫斯基等人主张：“运动心理学是探讨运动员教学和教育的心理原理，研究培养运动技能和技巧的规律，研究运动员在竞赛条件下意识的表现，揭露运动员在比赛中获胜所必需的意志和道德品质形成规律的科学。”（人民教育出版社1979版，魏庆安译《普通心理学》〔苏〕波果斯洛夫斯基等著）在国内也存在着若干不同的见解与看法。有人认为：“运动心理学是研究体育运动活动中人的心理规律的科学。”（蔡俊五：《关于加强运动心理学研究和应用的建议》，武汉体院《体育科技》1979年第4期）；有的说，“运动心理学是研究人在体育活动中产生的各种心理现象及其规律的科学。”（何继韩：《国际运动心理学研究概述》，《北京体育学院学报》1981年第3期）分析与综合一些主要观点，我们不太成熟的看法是：所谓运动心理学，是研究与运动员获得高度技能技巧，夺取优异比赛成绩密切相关的心理规律的科学。

·第三、关于“中国运动心理学体系结构”的提法问题。

本文所要探讨的问题，是如何建立中国的运动心理学体

系结构。对此，或许有人提出质疑说：科学有无国界？如果没有，“那中国运动心理学体系结构”这一提法就欠妥当；如果这一提法成立，那么又有沒有中国运动生理学、中国运动解剖学以及中国运动生物力学等学科呢？照此说来，提“中国运动心理学”当然不妥的，至于它的体系结构也更无从谈起。但是，我们认为运动心理学的情况和运动生理学等学科还不完全相同，这种不同，恰如普通心理学与物理学、化学等学科的差异一样，归因于学科性质的相悖。从现代科学技术体系的观点来看，运动生理学等学科属于人体科学中基础科学的范畴，而运动心理学乃是人体科学中具有自然、社会双重属性的桥梁科学（或者叫做边沿科学），它要受社会性质、政治制度等一系列条件因素的影响和制约。就现在讲，普通心理学是有国家、民族之别的，例如苏联心理学、美国心理学、英国心理学等。因此，基于这种前提条件，提出建立我们中国的运动心理学体系结构，是讲得通的，并且很有必要。

建立中国的运动心理学体系结构，这意味着要走自己发展的道路，要在运动心理学这门科学的基本理论方面有自己的特点，在其方法和研究成果上有我们自己的贡献。具体来说，就是要根据我国的社会性质，培养对象来考虑运动心理学体系结构中某些内容的取舍，并且还有必要在有的部分（例如各个运动项目的心理特征）重点突出我国的传统项目和开展较为普及的项目（例如乒乓、武术等）。这样做的目的，是为了提高运动心理学的科学性，以期更好地为我国现代化体育事业服务。

（原载《体育科学》1984年第4期）

（作者单位：北京体育学院运动心理学教研室）

二、对目前国外主要几种运动心理学体系结构的分析

建立我国的运动心理学体系结构，有必要加以分析地吸取国外好的经验。那么，目前国外运动心理学的体系结构之现状如何呢？下面，试列举几个具有代表性的体系加以分析和比较。

本世纪 50 年代以来，苏联鲁吉克等人在他们所著的心理学书籍中，对运动心理学的问题作了一些论述，这些书中的运动心理学部分也体现出一定的体系结构，但是非常简单和粗糙。70 年代初期，鲁吉克编著出版了一本心理学书籍，这本书是苏联体育学院心理学课程的主要参考书，也可以说是 70 年代苏联运动心理研究和教学成果的概括和总结。此书共计三十二章，其中运动心理学有九章，章目是：（1）运动心理学的对象和任务；（2）运动活动的心理特征；（3）运动集体的心理特点；（4）教学和提高运动技术水平的心理学基础；（5）运动员技术训练的心理学基础；（6）运动员战术训练的心理学基础；（7）运动员心理训练的原理；（8）运动员准备比赛的心理训练；（9）运动竞赛的心理。鲁吉克的这一体系，先从运动心理学的对象、任务及其研究方法入手，进而分析运动活动和运动员的心理特征，并涉及到运动集体、训练和比赛等方面的心理学问题。它较为系统地阐述了运动心理学的知识原理，其安排注意逻辑性，使运动心理学的体系结构初具规模。但由于鲁吉克的著作是作为体育学院教科书使用的，因此在运动心理学