

运动心理学问题

О·А·切尔尼柯娃著

人民体育出版社

运动心理学問題

〔苏〕 O.A. 切尔尼柯娃 著

王 斌 譯
吳 開 审校

人民体育出版社

統一書號：7015.559

运 动 心 理 学 問 題

〔苏〕O.A. 切尔尼柯娃 著

王 斌 譯

吳 佩 审校

*

人民体育出版社出版

北京体育路

（北京市書刊出版業營業許可証出字第049號）

冶金工業出版社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 89千字 印張4 $\frac{16}{32}$

1958年3月第1版

1958年3月第1次印刷

印數：1—5,500

定价〔10〕0.55元

責任編輯：閻 海 封面設計：宮 棟

作 者 的 話

体育和运动能够增进人的健康,促进人的身体正常發展,同时,在从事体育和运动的过程中还能够获得許多有益的技巧、發展和培养人的意志、情感以及其他个性心理特点。

本書的任务是向运动員、教練員和体育教員介紹他們在实际工作中所遇到的一些最重要的心理学問題,並予以科学的解决。这些問題就是关于培养苏联运动員性格的道德特征、培养个性的情感和意志品質以及發展运动員的兴趣等問題。同时在本書內,还說明完成各項运动練習的一般心理条件;說明意志行动、运动知觉以及对所做練習加以控制的各种条件。

本書不能对有关运动的一切心理学問題叙述無遺,不能对“运动心理学”所应研究的各項运动的心理特点以及运动技巧的心理基础都給予十分詳尽的說明。

O.A. 切尔尼柯娃

目 录

作者的话

第一章 体育与性格培养	1
第一节 性格的一般概念.....	1
第二节 苏联体育的教育作用.....	3
第三节 培养苏联运动员性格的基本条件.....	6
第四节 苏联运动员性格最重要的特点.....	9
第二章 情感在运动中的作用	17
第一节 情感的一般特征.....	17
第二节 从巴甫洛夫高级神经活动学说来看情感的生理基础.....	18
第三节 运动中情感的多样性.....	21
第四节 肯定情感与否定情感.....	23
第五节 积极情感与消极情感的特点.....	25
第六节 道德感.....	28
第七节 影响运动员情绪状态特点的各种条件.....	20
第三章 运动员的意志品质	25
第一节 人的意志品质的一般概念.....	25
第二节 勇敢.....	38
第三节 果断.....	43
第四节 顽强性.....	45
第五节 主动性.....	48
第六节 纪律性.....	51
第四章 运动中意志行动的特点	54
第一节 意志行动的概念.....	54

第二节	随意动作的生理基础	56
第三节	运动中的意志努力	58
第四节	运动员意志行动的特点	59
第五节	在运动中意志行动时帮助順利克服困难的方法	64
第五章	运动员的反应速度及其在某些运动项目	
	中的作用	68
第一节	反应的概念	68
第二节	某些运动项目中的反应速度	70
第三节	提高运动员反应速度的条件	72
第六章	运动员如何控制自己的动作	77
第一节	在做运动練習时控制动作的必要性	77
第二节	分析器的概念	79
第三节	肌肉——运动感觉和知觉	82
第四节	动作的表象	85
第五节	詞在控制动作中的作用	88
第六节	在运动教練中促成对动作有意控制的条件	90
第七章	运动员的空間定向与時間判定	97
第一节	空間与時間的客觀实在性	97
第二节	在做运动練習时的空間定向	98
第三节	在做运动練習时的時間判定	110
第八章	运动员的观察力	117
第一节	观察力的概念	117
第二节	观察力發展的条件	118
第三节	观察力在运动员活动中的意义	123
第九章	运动员的兴趣發展	128
第一节	兴趣的一般概念	128

第二节	兴趣在人的生活和活动中的意义·····	129
第三节	兴趣的主要特征及其培养任务·····	130
第四节	怎样培养对体育和运动的兴趣·····	134
译后记	·····	138

第一章 体育与性格培养

第一節 性格的一般概念

人的性格乃是个性的一种复杂的心理特性。在一个人的全部社会行为上及其生活行动上，总是打上了他自己的主要心理特点的烙印。对于这些主要心理特点的总合，我們就称为性格。

例如：高尔基是一个为自由而斗争的热情战士，革命的“海燕”。他胸襟开阔，情感丰富，对每个诚实勤恳的劳动者，都很热忱坦白。他把自己的一生、自己的创作，都贡献给革命事业。

又如：克拉斯诺顿的少年英雄奥列格·柯歇伏伊的性格主要特点是：对祖国奋不顾身、无限忠诚，思想锐进，意志坚定。这些个性特点，就确定了我們社会主义祖国光荣儿子和共产主义青年团员的一切举动、志向和英雄行为。

与一般心理素质独特结合而成的每个人的个性特点，是极其多种多样的。构成每个人性格差异的最主要的个性特点表现如下：

第一、表现一个人对社会现象和事变态度的个性特点。例如，优良的特点——苏维埃爱国主义、原则性、思想性；或不良的特点——世界主义、无原则性；

第二、表現一個人對社會勞動、對自己的事業態度的個性特點。例如愛勞動、守紀律、有毅力，或者相反，懶惰、散漫、意志薄弱；

第三、表現一個人對別個和對自己態度的個性特點。例如好交際、關心同志、謙虛恭讓，或者相反，喜沉靜、對人冷淡、驕傲自滿。

一個人的性格是在一個人所生活的社會條件影響下形成的。社會生活條件變了，人的性格也就跟着變了。關於這一點，日丹諾夫同志曾寫道：

“我們的人民，一天一天都在前進。今天的我們，已經不是昨天的我們了；而明天的我們，也將不是今天的我們。我們已經不是1917年前的俄國人了；我們今天的俄羅斯，也不是過去的那個俄羅斯了；而我們今天的性格，也不是過去的那種性格了，我們和那從根本上改變了我們國家面貌的最偉大的改造一起改變了。” ●

一個人的性格就是一個人所生活的社會歷史條件的產物。隨着生活的社會歷史條件的改變，人的性格主要特點也就在改變着。

正因為性格是在人生活的社會條件影響下形成的，所以一個人的性格就是他所參加生活活動的社會相互關係的實踐的反映，而這種實踐的經驗便在他以後的行為上打上了烙印。

性格，正像其他個性特點一樣，是在人的社會生活過程中形成的。因此，性格就不是先天遺傳下來的。性格與氣質不同，氣質雖然也會在生活過程中發生變化，但它常常是由

● 日丹諾夫：關於“星”和“列寧格勒”等雜誌的報告，1946年。

天賦的神經活動特點所決定的。

當然，我們不能把性格與天賦的神經系統性能完全分離開。正像巴甫洛夫所指示的，先天生來的與後天獲得的神經活動特點，是緊密地交織在一起，而且是互相影響着的。

按照巴甫洛夫的定義，性格就是天賦的神經類型特點與後天環境形成的變異的“合金”。

上述的一切都在說明：沒有不能夠改變的性格。如果一個人除了他的優點之外，我們還看到了他的一些缺點，例如一個運動員在運動比賽中獲得了勝利便驕傲自滿起來或者對自己的事業不負責任，那就不但可能而且還必須予以改正。對於這樣的人，只要採取正確的教育方法，一定能夠把它培養成為一個先進的蘇聯人。

從事體育和運動，對於培養蘇聯人的性格，具有不小的教育意義。

第二節 蘇聯體育的教育作用

我們社會主義國家的一切政治制度，都是培養蘇聯人個性優良特點的保證。

蘇聯共產黨注意到培養蘇聯人民的高尚道德品質、思想意識、蘇維埃愛國主義、共產主義勞動態度以及集體主義精神。

在社會主義社會的條件下，作為一種社會活動形式的體育運動，乃是培養蘇聯人的優良道德品質和意志品質的一個重要手段。這是由蘇聯體育活動的特點來決定的。蘇聯體育運動有下列特點：

1. 苏联的青年和劳动者的体育具有**国家的意义**。我們的体育教育是以全国大規模来計劃和組織的，它的实施在物質上由統一的国家計劃予以保証；

2. 在社会主义条件下，体育活动具有極為广泛的**群众性質**，並具有各种各样的形式，以滿足各族人民的要求；

3. 苏联的体育教育制度体现着**共产主义思想的目的指向性**，它与培养劳动者参加劳动、保衛社会主义祖国以及建設共产主义社会的实践任务相联系着。

4. 苏联的体育教育制度是根据社会主义的**集体主义原則**制定的，在这一原則下个人利益与社会利益是沒有矛盾的。

广大的苏联社会人士对于每一个运动员的成就都非常重視，对于每一个运动员的成功和失敗都予以相当的社会評价，这样就能够增强苏联运动员对祖国的高度責任感和爭取胜利的信心。

由此可見，实施体育和运动的社会条件的特点，乃是苏联的体育和运动能發生教育作用的根本原因。

同时，在一定的社会条件下，当作一种社会活动形式的运动，还具有与其他社会活动形式不同的特点。苏联体育之所以能够起很大的教育作用，乃是由于正确地利用了体育的主要特点。

体育的主要特点，首先就是竞赛。运动練習的竞赛特点，便使运动员不得不經常努力爭取最好成績、提高运动技术。

在苏联，运动竞赛是按照集体主义的原則組織的，这样

就給予每个運動員行动的条件以特殊性質。在集体竞赛實踐中，每个運動員都会直接而清晰地認識到：在完成自己面临的任务时，个人利益同整个集体利益和任务是完全一致的。

运动練習的另外一个特点是：它們都經常与克服障碍或困难相联系着，而且在进行竞赛斗争的条件下，運動員需要全力以赴。竞赛斗争常常要求着巨大的意志努力，以及高度發展的意志品質——勇敢、果断、坚决、主动性、頑强性。

同时，各項运动練習都有一定的制度和規則，要求着每个参加比赛的人都严格遵守紀律，行动要一致，不能有例外。

除上述特点之外，运动还具有一种極为充沛的情緒体验的特点。这些体验是極其丰富而多样性的，並且强而有力，变换得很快。例如有銳气、有信心、情緒高漲、精神煥發、“战斗的激情”、“运动的狂热”等等。所有这些体验，都能促进机体的活动机能，提高人的工作能力。

运动比赛又常常充滿着各种各样宝贵的社会情感：义务感、責任感、集体主义情感、同志感、自尊心以及乐观主义等等。

所有这些运动特点，在苏联现实社会的条件下都具有积极的教育意义。在苏联，不是运动和运动成績本身有什么价值，而是因为把运动作为一种手段来促进完成共产主义教育的任务，帮助形成苏联人在劳动和社会生活中所必需的个性特点而获得其价值的。

第三節 培養蘇聯運動員性格的基本條件

苏联運動員性格的形成，即他們个性的道德和意志特点的形成，乃是在家庭、学校、少先队、共青团、体育团体以及其他組織中長期教育的結果。

苏联共产党在苏联人民教育事業中起着領導和指导的作用。所有社会团体及其領導人員和直接担任教育工作的人員，都要在苏联人民的教育事業上对党負責。

在体育团体中，教練員或体育指導員要对苏联運動員的教育直接負責。

教練員或体育指導員不仅要對學生的學習成績和運動訓練負責，而且还要對學生的道德政治教育和提高學生的文化水平負責。当然，这也是大、中、小学全体教師的共同責任。

苏联的全体教師，毫無例外，不仅負有給學生上課、督促學生課外作業和指导學生課外運動的一般教育責任，而且还負有培养青年一代道德政治品質的責任。不管一个教員所担任的是什么課程，数学、体育也好，地理、历史也好，他的最重要的任务是：教育青年人热爱自己的祖国。

一个教練員或教員的性格，首先是他的道德品質，應該成为學生的榜样。我們應該从思想的原則性、对工作的負責态度、热爱自己的事業、爱护學生以及严格要求自己和学生等方面，来鑑別先进的苏联教練員——苏联青年運動員的教師。

一个体育团体的教練員或教員，無論在体育專業方面，

或是在教学技巧方面，都应该有高度的业务水平。在教学上，必须能够把自己所掌握的体育理论与实际课程结合起来，运用各式各样的方法来教好学生。

凡是精通业务、热爱自己事业的教练员，在他所领导的学员当中，总是有着很高的威信。我们常常看到这样的教练员，由于他精通业务，教学得法，便引起了学生学习兴趣，树立了良好的纪律。

每一次课都需要认真准备，细心钻研，想出办法，在课上解决教练和教育上的问题。只有这样，才能够保证教学或教练作业的质量。

给青年运动员上课，必须细心地研究，了解每个人的特点，不这样，就不能找到适合于他们的正确教育方法。同是一种教育方法，常常对于某些学生有效，对于另一些学生就不大适用。

关怀自己负责的体育团体，也是教练员的一种义务。这是一项艰巨而重大的工作，须有很高的机智。

在一个体育团体中，应该把党团员和积极分子团结起来，成为一个核心力量。

必须以同一目的和利益在实际活动中从思想上把所有的成员团结起来，只有这样，一个体育团体的组织才能得到巩固。

如果每个运动员都能够为自己的团体争取优良的成绩而奋斗，都能够捍卫自己的团体和祖国的荣誉，那末他一定会表现出最大的积极性而得到最高的运动成绩。

一个人性格的形成，与他的世界观，观点和信念的发展都

密切地联系着。世界觀、观点和信念表現着一个人的思想傾向，換言之，就是一个人抱着什么样的目的去生活，他所追求的是什么，什么样的动机驅使着他这样做而不那样做，他的理想是什么。

坚定的信念是坚强的性格的基础。如果一个人没有一个确定稳固的观点，那末他也就不会有一个坚强固定的性格。

苏联运动員性格的思想基础，就是他的共产主义世界觀。共产主义世界觀能使人正确地認識周圍现实，确定自己的活动目的和任务，指导自己的生活和行动。

没有坚定信念的人，常常会为恶劣的势力所屈服，一个人要是没有以共产主义信念作基础的固定不移的思想傾向，他的行为就会墮落腐化，他就会变成敌人利用的工具，蜕化为祖国的叛徒。

苏联人最宝贵的性格特点，永远是以坚定不移的共产主义思想傾向作基础的，永远是以馬克思列宁主义世界觀作基础的。渗透在苏联人的思想意識里的馬克思列宁主义，永远是苏联人生活行动的指針。

加里宁說过：“我們研究馬克思列宁主义，不是为了像以前研究教义問答一样，而去形式地理解它。我們研究馬克思列宁主义，是把它当作一种方法、一种工具，在它的帮助下，我們能够正确地决定我們政治的、社会的以及个人的行动。我們知道，馬克思列宁主义是人的实际生活中最强有力的工具。”[●]

● 加里宁：論共产主义教育，苏联外国文書籍出版局，1951年，莫斯科版，第44頁。

共产主义世界观使苏联人成为具有远大理想的人，每个苏联人与全体人民一起为建设共产主义新社会而积极地斗争着。

苏联运动员在争取最高运动成绩的实践中，从共产主义世界观里，从远大的理想里，获得了无限的力量。

苏联运动员走向胜利的意志、毅力、勇敢以及主动精神，都是以共产主义的思想倾向为基础的。因此，培养苏联运动员的性格，是与形成他的共产主义世界观不可分割地联系着。

善于组织每个运动员深入地学习马克思列宁主义理论基础，对于形成运动员的观点和信念能够起着很大的作用。应该把提高体育团体中各个成员的政治思想水平作为经常工作。

苏联青年运动员的性格培养问题，不能自动地或自发地去解决。这一问题的顺利解决，是与体育领导人、体育教师的经常关怀分不开的，是与做好教育工作分不开的。

第四節 蘇聯運動員性格最重要的特點

苏联运动员性格最重要的特点（也就是先进的苏联人所具有的性格特点）是：思想目的指向性、苏维埃爱国主义、集体主义、坚强的意志力以及对胜利的信心。

自我批评、谦虚、生气勃勃或苏维埃乐观主义，也是先进的苏联运动员的性格特点。

现在分为以下两方面来谈：

1. 思想目的指向性与苏维埃爱国主义

苏联人的思想目的指向性表现在：决心把自己的一切力量和才能都贡献给共产主义社会建设的伟大事业。对苏联人来说，实现共产主义的斗争，是与建设自己的强大繁荣的社会主义祖国的斗争分不开的。

我们以各种各样的方式来培养每个苏联人的思想目的指向性以及苏维埃爱国主义精神、使他們都能清楚地認識到自己的活动目的以及个别的部分的活动任务必須服从于一个統一的目的（即全体人民的共同目的），这就是有思想性、有目的性的人的性格特点。这些性格特点也能够在运动中培养出来。

苏联运动员都是作为企业、学校、城市、省、区、共和国或苏联的代表来从事运动和参加运动比赛的。学校、城市或共和国的胜利，也就是自己的胜利。这种胜利就会自然而然地引起先进的集体自豪感。

进行运动比赛的这种条件，就促使苏联运动员成为争取荣誉和优良运动成绩的积极战士。

苏联运动员不管在劳动中或是在运动中，都在努力争取冠军。他們常常以苏联冠军、共和国冠军或自己的城市冠军的荣誉称号而自豪。苏联运动员一想到自己能为祖国带来胜利和光荣就会产生无限的力量和信心。

苏维埃爱国主义最重要的特点，即其真实而深刻的自觉性，乃是在各种各样的社会相互关系实践中巩固和发展起来的。

取得一定成就的社会意义是推动苏联运动员奋斗的源泉。一个运动员对于自己参加比赛所得成绩的责任感愈强，