



普通高等教育“九五”国家教委重点教材

体育心理学

祝蓓里 季浏 主编

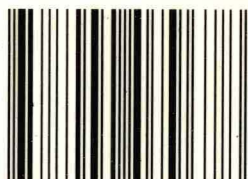
SPORTS

高等教育出版社



SPORTS

ISBN 7-04-007967-4



9 787040 079678 >

定价 9.60元

普通高等教育“九五”国家教委重点教材

体育心理学

主编 祝蓓里 季浏

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学/祝蓓里,季浏主编. —北京:高等教育出版社,2000

高等学校教材

ISBN 7-04-007967-4

I. 体… II. ①祝… ②季… III. 体育心理学-高等学校-教材 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64431 号

体育心理学

主编 祝蓓里 季 浏

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 2000 年 5 月第 1 版

印 张 8.75

印 次 2000 年 7 月第 2 次印刷

字 数 210 000

定 价 9.60 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是国家教委重点教材,所涉及的内容主要是学校体育活动范畴中的各种心理学知识。全书共有 13 章,具体内容有绪论、学生的体育动机与兴趣和态度、体育活动中学生的感觉和知觉、体育活动中学生的注意和记忆、体育活动中学生的思维和想象、动作技能学习心理、体育活动中学生的焦虑、体育教学与个别差异、学校体育团体心理、体育心理训练以及体育活动与心理健康。

可作为高等学校体育教育专业及成人教育的教材,也可供体育心理学研究人员参考。

前 言

《体育心理学》是供高等学校体育教育专业学生使用的国家教委级重点教材,它所涉及到的内容主要是学校体育活动范畴中的各种心理学知识。全书共有 13 章,分别阐述学生的体育动机、兴趣和态度,体育活动中学生的感觉和知觉,体育活动中学生的注意和记忆,体育活动中学生的思维与想象,体育活动中学生的焦虑、动作技能学习心理、体育教学与个别差异,学校体育团体心理,体育心理训练,体育活动与心理健康等内容,具有本课程独特的系统性和逻辑性,内容新颖,且富有时代性。

在编写过程中,我们以辩证唯物主义哲学思想为指导,坚持理论联系实际的原则,力求体现体育对未来的中学体育教师德、智、体全面发展的要求,以及使教材内容既反映体育心理研究方面的新成就,又反映我国中学体育教学改革的成功经验和学生在体育活动中的心理特点。文字力求简明、生动、通俗易懂。

参加本书编写的人员分工如下:祝蓓里教授编撰(华东师范大学体育系)第 1、3、6、8 章,李京诚副教授编撰(北京体育师范大学基础部)第 2 章,唐征宇博士编撰(华东师范大学体育系)第 4 章,殷恒婵副教授编撰(北京师范大学体育系)第 5 章,符明秋副教授编撰(西南师范大学体育学院)第 7 章,颜军副教授编撰(扬州大学体育学院)第 9 章,石岩副教授编撰(山西大学体育系)第 10 章,季浏博士、教授编撰(华东师范大学体育系)第 11 章。全书由祝蓓里教授统稿、定稿。

限于编写的时间及编者的水平,本书尚有疏漏或不妥之处,恳请读者批评指正。

编 者

1998 年 10 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 体育心理学的研究对象、性质和任务	2
第二节 体育心理学的过去、现在和未来	7
第三节 体育心理学的研究方法	14
第二章 学生的体育动机、兴趣和态度	19
第一节 体育动机概述	19
第二节 体育动机的培养与激发	23
第三节 体育兴趣	36
第四节 体育态度	40
第三章 体育活动中学生的感觉和知觉	46
第一节 体育活动中学生的时空知觉	46
第二节 体育活动中学生的运动感知觉	54
第三节 体育活动中学生的错觉	63
第四章 体育活动中学生的注意和记忆	68
第一节 体育活动中学生的注意	68
第二节 动作技能的学习与记忆	82
第五章 体育活动中学生的思维和想象	96
第一节 体育活动中学生的思维	96
第二节 体育活动中学生的想象	108
第六章 动作技能学习心理	114
第一节 动作技能概述	114
第二节 动作技能的获得	120
第三节 动作技能的迁移和干扰	134
第七章 体育活动中学生的焦虑	141
第一节 焦虑与紧张、恐惧的关系	141
第二节 焦虑的理论假说	147

第三节	体育活动中学生的焦虑	156
第八章	体育教学与个别差异	164
第一节	运动能力的差异	164
第二节	体育学习对智力的要求及其个别差异	172
第三节	体育活动中学生的个别差异	176
第九章	学校体育团体心理	190
第一节	学校体育团体的概述	190
第二节	学校体育团体中的师生交往	200
第三节	体育课堂的心理气氛	206
第十章	体育心理训练	219
第一节	心理训练概述	219
第二节	心理训练的理论和方法	225
第三节	心理训练在学校体育教学中的应用	242
第十一章	体育活动与心理健康	248
第一节	体育活动的心理健康效应	248
第二节	体育活动与心理健康关系的理论假说	253
第三节	体育活动特征与心理健康的关系	257
第四节	运动愉快感对心理健康的作用	261

第一章 绪 论

几乎每一个健康的青少年学生都喜欢参加体育活动。体育活动是通过骨骼肌进行的一种身体运动,其领域可包括家庭体育、学校体育、社会体育和职业体育。如果以从事体育者的年龄来划分,可分为幼儿体育、少年体育、青年体育与中、老年体育。在任何一种体育活动过程中必定要消耗掉生理和心理能量。

学校体育作为体育活动的一部分,又有课内体育与课外体育之分。且均含有认知、技能、情意等三方面的内容。课外体育还包含体育表演、校内运动会及各项运动竞赛。

学校体育是与德育、智育、美育、劳动教育并重的教育。它可理解为更具有目的性、计划性和有组织地重复进行的身体教育或以身体活动为方式的教育。但是,作为一种教育的手段,学校体育又包括着身体和心理两个方面。其主要目的是为了使学生获得有益于身心健康的经验,即通过生气勃勃的体育活动促进或维持身体健康,以及促进个性的全面发展,提高社会适应能力。

身体健康是就一个人能够完成身体活动的能力而言的。其中包括与身体健康有关的身体活动能力和与完成动作技能有关的身体活动能力。前一种身体活动能力是指通过身体教育或身体活动而增强起来的心血管系统的功能,肌肉的力量和耐力、肺活量和其他身体素质;后一种身体活动的能力是指通过身体教育或身体活动而得以提高的身体的敏捷性、平衡性、协调性、速度和反应时等。由于体育活动与身体教育或身体活动的概念常常互换使用,所以本书常统称为体育活动。

学校体育作为一种以身体活动为主要方式的教育,不仅是在教室里实现的,而且要到运动场、体操房或游泳池去进行,包括娱

乐性的身体活动和竞赛性的身体活动。众所周知,人的身体活动与心理活动是紧密相联系的,可以说,不存在没有心理活动的身体活动,也不存在没有身体活动的心理活动。因此,在体育活动中要严格划清“身体教育”与“心理教育”的界限是不易的。事实上,体育教师在上体育课时自觉或不自觉地在对学生施加着心理的影响。同样的,不同年龄的青少年学生喜欢不喜欢或者坚持不坚持参加体育活动,参加什么体育活动,以及能够达到什么成绩,不仅与其体格、体能状况有关,也与其心理状况(心理特点或心理品质)有关。本课程阐述的正是与学校体育有关的心理学问题。

第一节 体育心理学的研究对象、 性质和任务

一、体育心理学的研究对象和性质

体育心理学作为心理学的一个分支,是一门研究人们从事体育活动(包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动)的专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。

就学校体育教学活动而言,它要求学生运用各种感官(视觉、听觉、动觉、触摸觉、平衡觉等感觉器官),认知所要学习的是什么动作,什么运动技术,其结构如何;同时要反复地练习这些运动技术,使之成为熟练的动作技能。这里所说的运动技术,是指学习某一运动课题的一系列合理的身体活动的方法。它是客观化、抽象化的,又是任何人都能理解的对象。这里所说的运动技能,是指运动技术被人所消化吸收或掌握的状况,运动技能存在着显著的个体差异的现象,以及在反复练习的过程中情感和意志等主观因素的体现。例如,学习进步快或超过别人时会产生愉快感、满足感和成就感,并不断提高目标和作出坚强的意志努力,设法克服困难去达到既定的目标。

人在从事体育活动时所产生的心理现象是多种多样的,体育活动与人的心理现象之间的关系也是非常复杂的。例如,人对紧张、焦虑或沮丧情绪的容忍度,人的意志力和态度等,影响着其参加或不参加,坚持或不坚持体育活动。在身体教育或身体活动的专门条件下所表现出来的注意力向内集中或向外集中,注意范围的适合性,时空知觉判断能力的高低,力量、速度或距离差别感受性的好坏,动作记忆的编码方式,操作思维的敏捷性、正确性,动机强度的适宜与否等,也都影响着身体教育或身体活动的成效。

以上提及的体育活动中的注意状态、情绪状态、知觉特点、记忆特点、思维特点、动机强度、意志品质和个性心理特征,以及它们的形成和发展的规律,从事体育活动者在心理发展水平上的个别差异等,都是体育心理学研究的对象,也是体育教师合理地组织体育教学及指导学生行为的心理学依据。

人的心理现象与各种体育项目之间存在着相互影响的关系。一个人已经具有的良好时间知觉、空间知觉、运动知觉、动作记忆和操作思维的能力,以及情绪稳定、态度认真、勇敢顽强等心理特点与品质,有助于完成各种项目的身体教育或身体活动的任务,而通过各种体育活动又有助于发展和培养人们具有上述的心理特点与品质。体育心理学将具体地阐述:人的各种心理过程、心理状态、心理特点或品质,在体育活动影响下变化和发展的规律;人的各种心理过程、心理状态、心理特点或品质,对掌握体育知识和体育技能的影响或作用,以及不同的体育项目对人的心理过程、心理状态、心理特点或品质的特殊要求。

学校体育教学的过程不仅要传授有关的体育与健康方面的知识,还要使青少年学生掌握一定的动作技能。所以,动作技能的获得和发展的心理规律也是体育心理学的研究对象之一。

在体育教育或身体活动中,不仅涉及到各种体育活动方式如跑、跳、投和各种游戏等,还涉及到非正式的教学竞赛或正式的,如各年级间或校际间的友谊赛等。因此,青少年学生参加体育竞赛

时的各种心理现象,如反应时间、运动速度、竞赛焦虑状态、竞赛动机、应变能力和心理调控能力等,也是体育心理学研究的对象。

此外,体育心理学还研究体育活动与心理健康之间的相互关系。

总之,体育心理学是一门研究体育活动与人的心理之间关系的科学。就其性质而言,它既是一门理论学科,又是一门应用性很强的学科。它也是体育教师必须掌握的教育学科。

二、体育心理学的研究任务和意义

(一) 体育心理学研究的基本任务

从理论方面来讲,其任务是揭示体育活动与人的心理(包括心理状态、心理过程、心理特点和品质,以及心理健康)之间的关系,揭示在体育教学条件下动作技能的获得和发展的心理规律,以丰富普通心理学中的知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程和注意、定势、动机、情绪等心理状态,以及个性心理等方面的内容,丰富社会心理学中的人际关系、社会知觉、团体心理等方面的内容。

从实践方面来讲,其任务是直接为体育课、课外体育和体育竞赛服务,即为有效地进行体育教学、锻炼和竞赛提供科学的心理依据。例如,体育教师怎样讲解示范动作才能吸引和组织好学生的注意力;怎样激发学生学习的动机和兴趣;怎样活跃学生的想象和思维;怎样使学生的情绪保持稳定;怎样在体育活动中培养学生敏锐的力量、速度或距离的差别感受性;怎样培养学生良好的动作记忆、操作思维和意志品质;怎样指导学生在体育学习和竞赛中对成功和失败正确地进行归因等。体育教师掌握了这些体育心理学知识,必将有助于提高体育课和课外体育活动的质量。

加强体育心理学的研究,不仅是心理科学发展的需要,也是提高体育课教学质量,提高课外体育锻炼和体育竞赛水平的需要。

(二) 体育教师的工作特点及体育活动的特点

1. 体育教学活动的特殊性 主要是指心理上的紧张、生理上

的负荷,以及教学活动与户外作业相联系。这些特殊的条件对体育教师的心理素质相应地提出了更高的要求。

(1) 体育教师心理上的紧张:表现在体育课上学生在完成练习或作接力赛、体育游戏时,常常会发出超出 50~60dB 的喧闹声,即体育教师要在有间隙的高音特点的条件下进行工作,很容易引起心理上的疲劳和紧张。

此外,体育教师一天要上几节体育课,往往需要他们从一个年龄组的教学转到对另一个年龄组的教学,而对不同年级学生的教学要考虑到不同年龄学生的心理特点。如果在上体育课时,班上的学生发生了冲突,或者由于处理了学生中的冲突,使上课的时间减少,教师往往不得不临时更改教学计划,则心理上的紧张度将会更高。

(2) 体育教师的生理负荷大:在教学过程中,体育教师要做示范动作,在学生完成动作时,又要做好保护工作;在户外进行体育课教学和指导课外体育活动时,教师要经常随着学生一起活动。体育教师几乎整天都要站立着、走动,这使得体育教师每天承受的生理负荷很大。随着年龄的增长,有的体育教师由于身体条件的变化会使他们在做示范动作时过分紧张。为克服身体健康条件减弱的状况,他们不仅需要经常不断地运动,以提高维持自己的身体素质和身体承受的负荷能力,使自己有良好的体魄和调整自己心理状态(包括心理紧张度)的能力。

(3) 体育教师在进行户外教学活动:这不仅要求他们要有良好的体魄,同时还要求他们具有良好的心境和意志力,甚至要求他们具有良好的智慧品质。

总之,体育教师特殊的工作条件,要求他们具备特殊的心理素质。

2. 体育教师必须了解自己的工作对象 包括熟悉学生在体育情境下的心理状况,如反应时间、情绪稳定和个性的内外向特点,并能在经常变化的教学情境中使学生保持良好的注意力,端正

学生的学习动机,指导学生正确地知觉和记忆动作,理解动作的要领和规律,以及调整教师与学生之间、学生与学生之间的相互关系等。

体育教师应熟悉学生在体育情境下的反应时间,是因为反应时间快慢影响着学生的运动成绩。有经验的体育教师不仅熟悉学生的反应时间的快慢,而且在体育课教学和课外活动中常花许多时间去发展或保持学生的快速反应。与此同时,还要熟悉学生情绪稳定情况和个性的内外向特点,因为情绪稳定与体育活动的成效关系极大。性格外向者比性格内向者的神经系统较强,抑制能力也强,所以更能使他们在体育活动中跳出烦恼和更好地控制唤醒水平,也能在体育活动中接受大运动负荷,在身体疼痛时有高度的耐痛性,从而影响着他们良好的体育成绩。体育教师熟悉学生在体育情境下的心理状况,还有助于引导学生在身体活动中表现出遵守纪律、勇敢、果断、坚韧、互助合作等良好的性格特征,帮助他们克服不良的性格特征。

总之,体育教师只有掌握了学生的心理活动规律,才能有效地完成体育课的教学任务。

3. 体育教学是一个复杂的过程 在体育教学过程中,教师除了应有意识、有目的地指导学生学习教育知识,发展学生的智力,提高学生的道德品质之外,还要求学生通过自己反复的身体练习,掌握各种动作技能,以利于增强体质。所以,体育教学过程除了要遵循一般的心理活动规律之外,还要遵循动作技能的获得和发展的心理规律,以及体育教学过程中学生主体特殊的心理活动规律。例如,学生在掌握“推”和“掷”、“跳”和“跃”、“长跑”和“短跑”等动作概念时,教师必须指导他们如何知觉动作,如何分辨动作的微小差别,以及怎样进行练习才能使动作掌握得既迅速又准确、稳定。又如,学生在做平衡木的动作时,情绪的稳定与否影响着动作的效能,从而影响体育成绩等这些问题的解决,都要依据体育心理学所揭示的心理规律。体育教师如果能遵循动作技能获得和发展的规

律,并能遵循学生在完成动作时各主体的心理活动规律进行教学,那么将有助于促进学生的身体发展和心理健康。反之,可能无助于甚至有碍于学生的身体发展和心理健康。

4. 体育活动的竞赛特点 竞赛往往会引起心理压力,造成紧张情绪。如果体育教师能恰当地激发学生竞赛时的活动动机和情绪兴奋水平,更好地掌握和调整学生的心理负荷,将有利于提高体育课堂和课外体育活动的质量,更好地改进体育教育和身体活动的方法,在学生参加各种竞赛活动时能有效地帮助他们形成最佳的竞技状态,克服不良的竞技状态。

正是由于体育心理学对于提高体育课堂和课外体育活动质量以及提高竞赛水平具有重要的意义,所以作为高等学校体育教育专业的学生,掌握体育心理学知识,无论是对将来卓有成效地、创造性地完成教师的任务,还是对学习期间的自我提高、自我教育,不断完善自己的心理品质和动作技能水平,都是必不可少的。

第二节 体育心理学的过去、现在和未来

体育心理学是随着心理科学和体育科学的发展而发展起来的一门比较年轻的学科。它是由于体育活动实践需要的推动和心理科学发展的要求而产生的。

体育心理学最初作为运动心理学内容的组合,称为体育运动心理学。由于群众性体育与竞技性体育的发展,其对象、任务、组织等的差异性越来越显著。如群众性体育面向社会(或学校),其任务是以提高、增强体质为主,竞技体育的任务则是以提高运动技术水平和运动成绩为主。两者的差异越来越大,体育心理学为适应越来越广泛发展的群众性体育活动的需要应运而生。

一、19 世纪的动作心理学

体育心理学的前身是动作心理学。19 世纪主要的研究成果

是在动作的反应时间方面。人在反应时间上的个体差异,最早是由天文学家在观察星体,通过望远镜中的十字准线时发现的。这一事实很快引起了早期心理学家的注意,如德国莱比锡大学的心理学教授冯特等人曾在他们的心理实验室里作过深入的研究。据统计,大约有 30% 的反应时间实验是由冯特和他的学生做的。

随着精密计时器的创制,19 世纪中叶,心理学家不仅测到了反应时间上的个体差异,也测到了心理、生理操作特征上的个体差异。

所谓反应时间,是指从刺激的出现到第一个反应开始之间所经过的时间间隔,又称反应时或反应的潜伏期。它包括刺激的输入和中枢神经系统中的输出时间在内,即包括感觉器官的感受时间、脑活动、神经活动和肌肉活动的时间。一个人接受到刺激(S)立即发生反应(R),从刺激到反应开始,包括许多生理过程,如感受器的被唤醒、神经系统所发生的冲动,并把它传入大脑。然后,把神经冲动从大脑再传到肌肉,肌肉在作出外显反应之前可能已被激活等过程都需要时间。因此,就出现了 S-R 之间的时间间隔,或者称之为反应时。

反应时分为简单反应时和复杂(选择)反应时两种。简单反应时是指对单一刺激作出第一个反应所需要的时间间隔,或是指对于事先知道的某种刺激作出事先规定的反应所需要的时间。例如,在短跑时一听到发号令就开始跑,在篮球比赛中一听到吹哨子就开始跳球,以及在足球比赛中的开始发球,从接受信号到作出第 1 个反应所花的时间间隔,都属于简单反应时,其快慢对于这些动作的完成都是十分重要的因素。尽管在简单的反应过程中,从接受刺激到作出第一个动作反应之间的时间间隔很短,但在心理结构上仍可分为:感知信号刺激;联想,也即在头脑中对信息进行加工、处理,以及运动反应 3 个具有不同特点而又相互联系的阶段。

复杂(选择)反应时,是指要求对不同刺激作出相应的不同反应所需要的时间间隔,或指对于事先不知道实际要出现的是何种

刺激物,也不知道要以什么样的动作去回答,而对不同的刺激作出相应的反应所需要的时间。球类和拳击运动中的反应动作均属于复杂(选择)反应时的例子,如打乒乓球时的每一回击动作都是高速度的选择反应时。复杂(选择)反应时的快慢对于这类动作的完成是十分重要的因素。

复杂反应时在心理结构上比简单反应时复杂得多,它分为:感受刺激的感觉阶段;从其他同时起作用的刺激物中将所感知到的刺激物加以区分的阶段;再认阶段,即将当前的刺激归入到已知的类别之中,并加以理解的阶段,这对了解对手的情况和意图是十分重要的;选择最有利的应答动作的阶段;运动反应阶段等 5 个阶段。所以,一般说来,复杂反应时比简单反应时长。

19 世纪时,大多数实验心理学家尽管对动作操作和动作学习的理解并不深刻,但首先研究的是动作。例如,1892 年布赖恩特(Bryant)发表了他对儿童四肢运动速度的大量研究结果,鲍迪奇(Bowditch)和索瑟德(Southard)发表了动觉和视觉的线索怎样影响动觉判断准确性的研究。1899 年伍德沃斯(R. Wordworth)发表了关于在各种速度变化的情况下,动觉判断的准确性以及有关运动速度的研究。1897 年美国 Clark 大学的博士特里普利特(N. Triplett)把现场观察(在各种条件下的骑自行车的速度)与更有控制的实验室测试结合起来,共测试了不同年龄的被试 226 名。结果发现,有别人在场时,对 50% 的儿童有促进作用(使他们的成绩提高),竞赛对 25% 的儿童有不利的影响(使他们的成绩下降)。

总之,19 世纪的体育心理学主要研究的是动作和与运动速度有关的心理因素等方面的内容。

二、20 世纪体育心理学的进展

(一) 20 世纪上半叶的体育心理学

尽管 19 世纪中叶就有心理学家研究了动作的反应时,19 世纪下半叶还有人研究了儿童的四肢运动速度,以及动觉和视觉线