

体育心理学

● 丁 惠 元
● 山东教育出版社



体 育 心 理 学

丁 忠 元

山 东 教 育 出 版 社

一 九 八 八 年 · 济 南

体 育 心 理 学

丁 忠 元

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

·

850×1168毫米32开本 12.5印张 1插页 272千字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数1—6,650

ISBN 7—5328—0413—5/G·340

定价 4.10 元

序 言

体育心理学是一门研究体育运动与人的心理关系的科学。它的主要任务在于研究人的心理在体育运动影响下变化和发展规律,研究人的心理特点和品质在掌握运动技术、增强体质中的作用,以及各种运动项目对人的心理特点和品质的特殊要求,为体育教学、训练和体育锻炼、运动竞赛的科学化,为采用合理的教育和教法措施,为组织和指导体育锻炼与竞赛活动,为教师的自身修养,提供必要的心理学的基础知识。

为了适应高师专科体育专业教学的急需,山东省教育厅受国家教委的委托,于1984年组织编写了高师专科体育心理学教学大纲和召开了全国有关院校参加的讨论会,并于十二月由国家教委在广州召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上,经编委会审订后,于1985年由高等教育出版社出版。供高等师范专科学校体育专业二、三年制教学参考使用。根据该大纲精神,在现行体育院系编写的《运动心理学》和高师体育专业本科《体育心理学》试用教材的基础上,山东教育厅于1985年委托丁忠元同志编写了高师体育专业专科(二、三年制)《体育心理学》试用教材(初稿)。这本教材的编写依据三条原则:(1)本着改革的精神,根据高师专科学校体育专业培养目标和教学大纲的要求,体现教学大纲的范围及深度和广度;(2)从当前实际出发,突出师范性、实用性及高教性,理论

联系实际；(3)全书始终贯彻辩证唯物主义的观点，体现科学性。1987年5月，在烟台召开了全国有关院校参加的高师专科学校体育心理学教材讨论会，根据与会专家、学者的建议对《体育心理学》试用教材(初稿)进行了修改，并定为高师专科学校体育专业试用教材，经由山东教育出版社审定出版。

本书以普通心理学、运动心理学和教育心理学相结合的方式，以心理学理论和体育运动实践紧密联系的独特体系，系统地阐述了体育教学、训练、竞赛心理和青少年学生心理发展及体育教师的心理等基础知识。全书共分十三章，前八章主要是体育心理学的对象、方法和心理的实质及体育心理学在体育教学中的意义、作用与运用；第九章是青少年学生心理发展和心理卫生；第十、十一、十二、十三章，是体育教学心理、训练心理、竞赛心理、体育教师心理分析。最后附录有十二项基本实验和课堂演示及练习。

本书的主要特点在于：既重视以马列主义、毛泽东思想作指导，讲清心理学的基本概念和基本规律，更注重从心理学角度阐明体育运动的基本规律和青少年学生与教师的心理特征，书中尽量吸收了国内外心理学者和体育工作者研究的新成果，内容密切联系中学体育的实际，突出体育学习心理，并阐明心理学在体育实践中的意义、作用及其运用方法。内容简明扼要，文字深入浅出，通俗易懂，既便于自学，也能学以致用，而且也可作为体育专业函授、自学考试试用读本和广大体育工作者及体育心理学爱好者阅读、参考。

随着教改和社会主义四个现代化建设，特别是体育精神文明建设的深入发展，很多方面都需要体育心理学，这一点已势在必行，并明显地体现出来了。所以体育心理学在我国很有必

要加以好好研究，使得以迅速发展。我国的体育心理学不仅大有发展的必要，而且具有发展的良好社会条件，是大有可为，大有前途的。

当今体育与运动分家的趋势日渐发展，研究体育运动中的心理现象和规律的分支学科越来越多。体育心理学是一门新学科，在我国才刚刚开始，其研究对象和内容还存在着许多争论的问题。而这本试用教材虽然还欠成熟，但它力图探索和建设我国体育心理学体系，亦可算作“抛砖引玉”，以期引起体育与运动心理学工作者的重视和研究，使我国体育心理学的发展具有我国的特色，较快地走向成熟，为我国“四化”和社会主义体育精神文明服务，为加速培养体育人才作出贡献。

阎宝纯

一九八七年八月

目 录

第一章 体育心理学概述	1
第一节 心理、心理学和心理的实质	1
一、心理	1
二、心理学	1
三、心理的实质	8
第二节 体育心理学的研究对象、发展概况、意义 和方法	19
一、体育心理学的研究对象	19
二、体育心理学的发展概况	20
三、学习体育心理学的意义	25
四、体育心理学的研究方法	29
第二章 注意与体育教学	38
第一节 注意概述	38
一、注意的概念	38
二、注意的基本过程和种类	39
三、注意的品质	44
第二节 注意在体育教学中的意义及如何组织与维持 注意	48
一、注意在体育教学中的意义	48
二、在体育教学中如何组织与维持注意	49
第三章 感知与体育教学	54
第一节 感知概述	54

一、感知的概念	54
二、感知觉的分类和感知觉变化的规律	55
第二节 感知觉在体育教学中的意义及如何组织学	
生的感知	66
一、感知在体育教学中的意义	66
二、如何组织学生的感知	70
三、错觉在体育教学中的特殊作用	72
第四章 表象、想象、思维与体育教学	75
第一节 表象、想象与体育教学	75
一、表象与体育教学	75
二、想象与体育教学	78
第二节 思维与体育教学	84
一、思维概述	84
二、思维在体育教学中的意义和怎样启发学生的思维	90
第五章 记忆与体育教学	95
第一节 记忆概述	95
一、记忆的概念	95
二、记忆的分类	96
三、记忆的基本过程	97
第二节 记忆在体育教学中的作用和怎样培养学生	
的良好记忆力	101
一、记忆的作用	101
二、良好记忆力的特征	102
三、在体育教学中怎样培养学生良好记忆力	103
第六章 情感与体育教学	108
第一节 情感概述	108
一、情感的概念	108
二、情绪与情感的关系	108

三、情感的特性	109
四、情感的机体变化	111
五、情感与认识和需要的关系	112
六、情感的生理机制	113
七、情感的分类	114
八、情感的品质	116
第二节 情感在体育教学中的意义和怎样培养学生 的情感	118
一、情感在体育教学中的意义	118
二、在体育教学中学生情感的培养和情绪的调节与控制	120
第七章 意志与体育教学	126
第一节 意志概述	126
一、意志的概念	126
二、意志行动的特征	126
三、意志与认识情感的关系	127
四、意志行动的生理机制	128
五、意志行动的分析	128
六、意志的品质	131
第二节 意志在体育教学中的意义和怎样培养学生 的意志	133
一、意志在体育教学中的意义	133
二、在体育教学中怎样培养学生的意志	135
第八章 个性心理特征与体育教学	139
第一节 兴趣与体育教学	139
一、兴趣的概念	139
二、兴趣的种类	139
三、兴趣的品质	146
四、兴趣在体育教学中的意义和怎样培养、激发学生的兴趣	142

第二节 气质、性格与体育教学	146
一、气质、性格概述	146
二、气质与性格的关系	158
三、在体育教学中怎样根据学生的气质类型特点施教	159
四、学生的性格教育与培养	163
第三节 学生能力的培养	166
一、能力概述	166
二、能力的个别差异	172
三、体育运动能力	176
四、学生能力的培养和智力的发展	180
第九章 学生心理的发展和心理卫生	184
第一节 学生心理发展的基本规律	184
一、制约学生心理发展的基本因素	184
二、学生心理发展的动力	187
三、学生心理发展的年龄阶段	189
第二节 中学生心理发展的特点	192
一、初中学生心理发展的主要特点	192
二、高中学生心理发展的主要特点	199
第三节 中学生的心理卫生	204
一、心理卫生概述	204
二、为什么要讲究心理卫生	206
三、维持和增进中学生的心理健康	207
第十章 体育教学心理	210
第一节 体育学习理论和学习动机	210
一、体育学习心理概述	210
二、学习的原则和方法	215
三、学习动机概述	222
四、动机在体育教学中的意义和怎样培养、激发学生的学	

习动机	225
第二节 运动知识和技术的学习	229
一、运动知识学习概述	229
二、运动知识的摄取、运动表象的形成和动作概念的掌握	231
三、运动技术学习概述	235
四、影响运动技术学习的因素及运动技术学习的指导	239
第三节 运动技能的形成	243
一、运动技能概述	243
二、运动技能形成过程的阶段性和心理特点	245
三、运动技能形成的练习曲线	248
四、运动技能的迁移和干扰	254
第十一章 体育运动训练心理和心理训练	261
第一节 运动员身体和技术训练心理分析	261
一、身体训练的心理特点	261
二、运动素质发展最佳期	264
三、运动技术训练心理分析	266
四、运动技术训练中动作反应时间	272
第二节 运动战术训练心理分析	276
一、战术意识	276
二、战术思维	281
三、战术意图的预测	283
四、战术行动的反射控制和语言的作用	284
第三节 体育运动中的心理训练	286
一、心理训练概念	286
二、心理训练的作用	287
三、心理训练的分类和原则	290
四、心理训练的方法	294
第十二章 体育运动竞赛中的心理分析	306

第一节 运动竞赛心理概述	306
一、运动竞赛的心理学意义	306
二、运动员参加竞赛的心理特点	310
三、运动员参加竞赛的心理准备	319
第二节 运动员参加竞赛的心理状态	323
一、赛前心理状态的分析	323
二、赛中心理状态的分析	327
三、赛后心理状态的分析	330
第三节 运动员比赛胜败的心理因素和心理战术	332
一、运动员比赛胜败心理因素的分析	332
二、运动竞赛中影响运动员情绪变化和怯场的因素	334
三、运动竞赛中的心理战术	336
第十三章 体育教师心理	344
第一节 教师心理概述	344
一、体育教师的作用和影响力	344
二、体育教师的威信	346
三、体育教师的类型	350
第二节 体育教师的心理品质	352
一、良好的个性倾向	352
二、健康的情感	353
三、坚强的意志	354
四、和谐的人际关系	355
五、较强的能力	355
第三节 体育教师个性心理发展的动力	356
一、教师心理品质的形成和发展的条件	356
二、教师的需要与心理发展的动力	357
三、教师角色心理的培养	358
附录：几项基本的体育心理实验和课堂演示及练习	360

一、优势眼的测定	360
二、长度差别阈限的测定	360
三、肘关节动觉感受性的测定	361
四、动作持续时间知觉的测定	362
五、注意稳定性的测定	363
六、注意分配能力的测定	364
七、操作思维的测定	365
八、情感对动作稳定的影响	367
九、动作技能的练习曲线	369
十、简单反应时间实验	370
十一、气质类型的测定	371
十二、心理训练方法练习	374
参考和引用文献资料	378
编后	383

第一章 体育心理学概述

第一节 心理、心理学和心理的实质

一、心理

心理是心理现象、心理活动的简称，即是感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志和气质、能力、性格等心理现象的总称。是客观事物以及它们之间的联系在人脑中的反映。人的心理是人类社会实践的产物，具有自觉性和能动性的特点。

二、心理学

（一）心理学的对象与内容

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

人的心理是人人都熟悉的一种精神现象。每一个发育正常，处在清醒状态的人，随时都在产生并能体验到某种心理现象。例如，一个刚步入体坛的教师或教练员，当他来到工作岗位的时候，他会看到在运动场上刻苦锻炼的学生，听到他们高昂雄壮的运动员进行曲的歌声，记住每一个学生的名字，想象着他们将在体坛上创造优异成绩的雄姿，思考着如何因材施教，由此感到欢欣鼓舞，重任在肩，并暗暗下定决心，创造条件教好学生，决不辜负党和人民的期望。这里所谈到的“看

到”、“听到”、“记住”、“想象”、“思考”、“欢欣鼓舞”、“决心”、“期望”等等都是人们所熟知的心理现象。

人的心理现象多种多样，相互之间的关系也非常复杂。为了研究的方便起见，心理学家一般把复杂多变的心理现象分为心理过程和个性心理特征两大类（见图 1—1）。

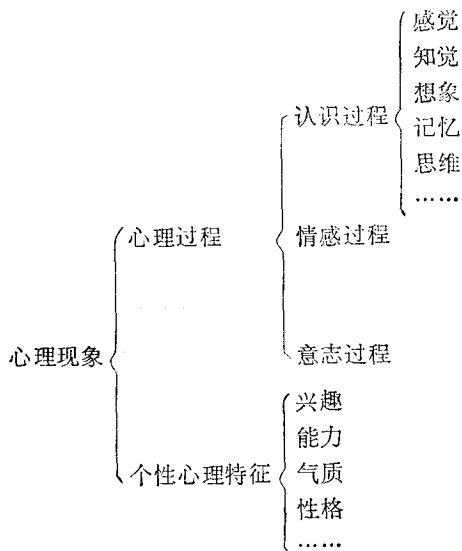


图 1—1

1. 心理过程

心理过程，即心理活动的过程，是指人的心理活动的发生、发展和完成的过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程

认识过程指人在认识客观事物的活动中所表现出来的各种心理活动现象。比如，我们看到颜色，嗅到气味，尝到滋味，

听到声音……象这类对客观事物个别属性的认识,叫做感觉;而当我们看到运动场上刻苦训练的学生,听到他们高昂雄壮的运动员进行曲的歌声,以及辨认出这是奖杯,那是锦旗等对客观事物整体的认识,叫做知觉。在成人,感觉与知觉密不可分,简称感知。

对于感觉和知觉的事物进行分析、判断,揭露事物的本质及其发生、发展的规律,这种认识活动更深入一步叫思维过程。例如,早晨出门去运动场锻炼,看见道路和运动场到处是湿漉漉的,根据过去关于下雨与地湿之间的联系,判断昨天夜里一定是下过雨了,这就是思维活动。

人可以在已有知识的基础上,在头脑中构思出来曾经历过的事物的形象。例如,指导一个运动队参加比赛,根据双方的情况和掌握的材料,在头脑中构思出即将进行比赛场上的各种战术方案,这就是想象过程。人们把感知过的事物、思维过的问题、想象过的事物在头脑中记住,必要时能回忆起来,这叫记忆过程。

上述感知过程、思维过程、想象过程和记忆过程,都属于对客观事物的不同认识形式,统称为认识过程。

(2) 情感过程

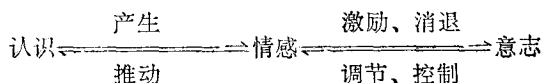
人在认识事物的时候,并不是无动于衷的,而总是表现出如满意或不满意、愉快或愁苦之类的内心体验,这就是情绪或情感。

(3) 意志过程

人们不仅能认识客观世界,而且能根据对客观事物及其规律的认识,自觉地改造客观世界。人能根据认识,确定行动目标,拟定计划,克服各种困难以达到自己的目的。这种自觉地

确定目标并加以实现的心理过程，叫意志过程。

认识、情感和意志三个过程构成了人的心理活动的基本内容，它们都是在实践活动中发生、发展的，并在实践活动中相互影响，相互制约的（见下图）。



情感和意志产生的基础都在于认识，而认识的起点是感知，认识的核心是思维。注意和记忆交织于各个心理过程中，是保证心理活动得以顺利进行的重要心理因素。如果人们没有注意或丧失了记忆，就不可能进行认识，就失去了行为活动的连续性。

2. 个性心理特征

由于人的先天遗传因素不同，社会生活条件不同，所受的教育影响不同，所从事的实践活动不同，因此，就形成了各个人不同的心理面貌，各人的心理活动往往具有这样或那样一些不同的特征，一个人的某些比较稳定的心理特征，如兴趣、能力、气质、性格等，心理学上统称为个性的心理特征。

兴趣反映一个人的活动倾向，能力标志一个人的活动水平，气质表现一个人的活动风格，性格决定一个人的活动态度。这四个方面在质和量上的各种不同的组合，就使得人们的个性千差万别，千姿百态。

人的个性心理特征是在心理过程的基础上形成和发展的。个性心理特征一经形成后，又表现在心理过程之中，影响或制约着心理过程的性质，使各种心理过程具有个人的特色。

（二）心理学的任务与分支