

体育心理学的学科定位与课程改革

罗小兵, 王斌, 鲁长芬, 王长生

(华中师范大学 体育学院, 湖北 武汉 430079)

摘 要:在对体育心理学学科进行准确定位的基础上,对体育心理学的课程改革进行了探究,认为不同专业使用不同的体育心理学教材、加强实验教学改革进程、推进心理学理论在体育领域的“软着陆”是未来体育心理学课程改革的方向。

关 键 词:体育心理学; 学科定位; 课程改革

中图分类号: G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)04-0059-04

Disciplinary orientation and curriculum reform of physical education psychology

LUO Xiao-bing, WANG Bin, LU Chang-fen, WANG Chang-sheng

(School of Physical Education, Huazhong Normal University, Wuhan 430079, China)

Abstract: On the basis of accurate orientation for the discipline of physical education psychology, the author probed into the curriculum reform of physical education psychology, and considered that different sports psychology textbooks being used for different majors, boosting the progress of experimental teaching reform, and promoting the “soft landing” of psychological theories on the physical education area, are directions for the curriculum reform of physical education psychology in the future.

Key words: physical education psychology; disciplinary orientation; curriculum reform

体育心理学是我国发展较早的体育学科之一。早在 1942 年,萧忠国和吴文忠就出版了我国第一部体育心理学编译作。建国后,特别是改革开放以来,体育心理学得到了快速的发展,有关体育心理学的研究成果不断涌现,这一学科也成为体育专业教育重要的必修课程之一。然而,由于体育心理学的学科定位含混、概念模糊,致使体育心理学课程在不同体育专业教育中的差异性体现得并不明显,有的甚至在不同的专业教育中使用同一种体育心理学教材。

学科定位与课程改革存在一种相互依赖、互相支持的关系。学科定位是根,课程改革为末。学科定位是课程改革的基础和起点,课程改革是对学科定位的诠释和反映。学科定位与课程改革的内在关联,决定了课程改革必须以认识学科属性为根本出发点。本文从体育心理学的学科定位谈起,在此基础上探究体育心理学的课程改革,从而使体育心理学的课程建设建立在牢固的学科基础之上。

1 体育心理学的学科定位

随着中国体育事业的不断发展,体育实践形式的分野日益突出,身体教育、运动竞技和健身休闲三足鼎立的态势逐步形成^[1]。身体教育、运动竞技和健身休闲这 3 种体育实践形式是客观存在的,与之相适应,身体教育心理学、运动心理学和健身休闲心理学 3 门学科的分离与独立发展,也大势所趋。这正如学者们指出的那样:“体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的分工将更为明确^{[2][3]}。体育心理学侧重研究体育教学过程中的心理现象,特别是学生在学习过程中的心理特点和变化;运动心理学侧重研究竞技运动训练和比赛中的心理现象,特别是运动员在训练和比赛过程中的心理状态和变化;锻炼心理学侧重研究体育锻炼过程中的心理现象,即大众参与体育锻炼的心理感受和体验。”^[2]这里的“体育心理学”是“小体育心理学”的概念,大致相当于身体教育心理学;锻炼心理学侧重研究体育锻炼(或称健身)过程中的心理现象,其研究对象比“健身休闲心理学”狭窄。随着现代社会经

济的发展,人们对生活质量提出了更高的要求,人们对体育的诉求,除了增强体质的需要外,休闲娱乐已成为大众积极参与体育活动的重要动力,休闲娱乐体育成为锻炼外,大众体育另一种新兴的体育形式。因此,研究大众参与体育活动的心理感受和体验,除了锻炼心理学外,还包括休闲心理理论与实践,我们把它们统称为“健身休闲心理学”。

作为一门独立的学科,除了具有明确的研究对象和具体的研究内容外,还要有特定的研究方法。马启伟和张力为^[35]曾经指出:“体育运动心理学的研究方法实际上不可能超出心理学研究方法的范围,不过是在实际应用的操作过程中有些不同特点,但无本质的区别。”可见,体育心理学的研究方法主要来源于它的母学科——心理学的研究方法。

在学术界,人们通常把体育心理学界定于“科学”和“应用科学”之下。如祝蓓里等人认为,体育心理学是一门研究人们从事体育活动(包括身体教育活动、课外体育活动和体育竞赛活动)专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学^[25]。马启伟、张力为^[32]认为,体育运动心理学是阐明体育运动的心理学基础、研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的应用科学。不管是“科学”和“应用科学”,都不是体育心理学最临近的属概念,都显得比较宽泛。体育心理学是体育学与心理学相结合所形成的一门交叉学科。体育心理学的交叉性决定了体育心理学属概念的两重性:第一,相对于心理学而言,体育心理学是应用性分支学科;第二,相对于体育学而言,体育心理学是基础性学科。体育心理学是母学科心理学联系体育学的媒介,它既可以为体育学发展提供心理学方面的科学基础和基本原理,又可以为一般心理学的发展提供丰富的实践材料和应用基地。

综上所述,体育心理学是运用心理学的研究方法研究身体教育、运动竞技和健身休闲活动中的心理现象的心理学应用学科和体育学基础学科,具体包括身体教育心理学、运动心理学和健身休闲心理学。

2 体育心理学课程的改革方向

2.1 按专业需求编写教材满足不同专业人才的培养需求

据《中国普通高等学校本科专业设置大全》统计显示,普通高等学校本科专业包括体育教育(physical education)、运动训练、社会体育、运动人体科学、运动康复与健康、民族传统体育 6 个专业,分别分布于 248、60、143、25、3、34 所高等学校中^[4]。在本科专业中,体育教育、运动训练、社会体育是体育本科专

业中分布最为广泛的 3 个专业,且这 3 个专业都针对具体的体育实践;民族传统体育是一种特殊的体育表现形式,可以被包含于体育教育、运动训练和社会体育活动中,且专业覆盖面小;运动人体科学及运动康复与健康是体育基础学科,与前几个专业不在同一层次上,且专业覆盖面小。因此,高等学校本科专业实质上只应设置体育教育、运动训练和社会体育 3 个专业。然而,由于“体育教育”一词使用的逻辑错误^[5]，“运动训练”一词内涵的相对狭隘,以及表示体育工作领域的概念——“社会体育”与其它 2 个专业在分类学上的逻辑错误,这 3 个专业还需逐步规范为身体教育专业、运动竞技专业、健身休闲专业。

身体教育专业以培养能够胜任身体教育教学、科研、管理等方面工作的专门人才为目标;运动竞技专业以培养能够胜任运动竞技、科研、管理等方面工作的专门人才为目标;健身休闲专业以培养能够在大众体育领域里从事健身休闲活动的组织与管理、技术指导、经营开发等方面工作的专门人才。3 个本科专业不同的人才培养需求,要求不同的知识体系与之相适应。

体育心理学以心理学为科学基础,研究身体教育、运动竞技和健身休闲活动中的心理现象,形成了身体教育心理学、运动心理学和健身休闲心理学 3 个分支学科。这 3 个分支学科为学生未来从事身体教育、运动竞技和健身休闲工作提供心理学知识与指导,分别成为身体教育专业、运动竞技专业和健身休闲专业的基础必修课。体育心理学 3 个分支学科对体育实践的适应性发展,要求在专业教育中联系不同的专业实际使用不同的教材^[6],从而使体育心理学的基础性和应用性发挥得更充分。鉴于此,原有《体育心理学》教材的呈现形式和课程内容都要做一些调整。

(1)《体育心理学》教材不再使用,针对身体教育、运动竞技和健身休闲 3 个不同专业,使用“身体教育心理学”、“运动心理学”和“健身休闲心理学”3 种教材。

(2)“身体教育心理学”的教学目标是使学生掌握体育学习过程中的心理特点和变化规律、掌握选择教学内容、采用教学方法和进行教学设计等的心理学依据,并能在教学实践中进行有效的教学,以帮助所教学生掌握运动技能、促进学生心理健康水平的发展。因此,“身体教育心理学”课程内容体系应包括体育教学心理、体育学习心理、运动技能学习、体育心理健康和团体游戏心理等方面。在以往的体育心理学教材中,比较重视体育学习心理,而体育教学心理、团体游戏心理和体育心理健康所占篇幅相当少。例如,在

普通高校“九五”国家重点教材《体育心理学》^[7]中,共11章,除1章绪论外,10章中有6章关于学生学习的内容,关于体育教学心理、团体活动心理、体育心理健康仅各占1章。在由季浏主编的“十五”《体育心理学》规划教材中,这一状况仍没有多大改变。目前,颜军和邵伟德已经出版了《体育教学心理学》著作,对体育教学心理做了积极性探索,可补充到身体教育心理学教材中^[8]。体育心理健康方面的教材内容还需在引进国外研究成果的基础上进一步本土化。此外,李莱的《团体游戏心理学》可以为身体教育心理学的教材建设提供参考和补充。总的来说,“身体教育心理学”的相关研究成果较多,但仍需进一步规范与完善。

(3)“运动心理学”的教学目标在于使学生掌握竞技运动训练和比赛中的心理特点和变化规律、掌握运动员的心理诊断与选材、心理技能训练、心理咨询工作的理论和方法。因此,“运动心理学”课程内容体系应包括心理诊断与选材、心理技能训练、运动竞赛心理等。目前,“运动心理学”是发展较为成熟的学科,其分支学科现出端倪,如运动训练心理学、运动竞赛心理学、教练员心理学、运动员心理学等,为运动心理学学科发展奠定了基础。

(4)“健身休闲心理学”应包括健身心理学和休闲心理学2个领域。目前,健身休闲心理学发展还不够成熟,有关健身心理学的研究成果相对较多,但休闲心理学的研究成果较少。随着休闲时代的到来,体育将成为一种重要的休闲生活方式。健身休闲心理学应以“健身心理学”为基础,进一步拓展研究内容,充实新近的研究成果。“健身休闲心理学”课程的内容体系应包括影响个体参与健身和休闲的个人因素和环境因素、健身和休闲对健身者的情绪体验和心理健康的影响等。

2.2 重视实验课程改革

体育心理学是心理学的应用性分支学科,应用性是体育心理学最基本的学科特性。体育心理学的应用性,要求我们不止于学习心理学的原理和方法,更重要的是将心理学的原理和方法运用于体育实践中,以解释体育实践中的心理现象、解决体育实践中的心理问题,从而为体育实践科学有效地开展提供支持和帮助。这个从理论到实践的应用过程,就需要具备较强的实践能力。

实验是心理学从哲学中分离出来走入科学殿堂的重要依据,是心理学最基本的研究方法。在“九五”、“十五”等已有的各版本《体育心理学》教材中,大都对实验内容未作安排,相关介绍有的作为辅助内容出现,有的简单呈现在研究方法的内容中。在组织形

式上,大都由实验员先准备、调试好实验仪器,教师再给学生讲解实验内容、目的、材料、程序等,最后让学生按计划被动地进行。季浏依据“十一五”《体育心理学》教材体系,编写的普通高等学校身体教育专业主干课配套教材《体育心理学测量与评价》,选编了10个心理实验和27个心理问卷(量表),对于培养学生动手能力、思维方式和分析解决问题的能力有重要意义。但实验的目的不仅是帮助学生理解课程基本知识和加强动手能力,更重要的是让学生掌握开展实验的理论和方法,能够根据学过的心理学理论原理,自行设计实验方案、操作方法和步骤,甚至把自己在实践当中遇到的实际问题作为实验课题^[9]。在体育心理学学科体系内,实验运动心理学对于身体教育心理学、运动心理学和健身休闲心理学而言,具有基础性地位,因此,可开设“实验体育心理学”课程。

2.3 心理学理论在体育领域的“软着陆”

体育心理学是心理学与体育学相结合形成的一门交叉学科。心理学与体育学的结合有两种形式:一是心理学以长驱直入之势进入体育学领域,将心理学强硬地套在体育学之上,称之为“硬着陆”;二是心理学在与体育学的长期作用中,不断调适、变通、跟进、完善,使其更好地指导体育实践发展,从而推进心理学与体育学的结合,称之为“软着陆”。“硬着陆”在学科发展之初较短的时间内能产生很高的效率和很好的作用,但在学科深入发展之时会因其“生搬硬套”和“消化不良”影响学科的发展。“软着陆”在学科发展之初效果不明显,因为它要经历长时间的磨合而在短时间内难以奏效,但也因为其长期磨合而使新兴学科具有较强适应性、应用性和可持续性。

随着体育实践的发展,体育心理学的分化之势越来越明显。但从当前体育心理学的教材建设来看,还存在许多“生搬硬套”和“消化不良”的现象,心理学的痕迹比较严重,体育学的特色明显不足。这也是为什么当前的体育心理学教材中既有身体教育的心理学问题,也有运动竞技、健身休闲的心理学问题,从根本上说,是因为对体育种种形式和现象的特殊性认识不清,从而使心理学理论含混地运用于体育领域的各种实践形式中。

体育心理学在整个体育科学体系中具有基础作用。体育心理学的学科使命,就是要把心理学理论应用到具体的体育实践中,为体育实践的开展提供科学的指导。可见,推进心理学理论在体育实践领域的“软着陆”,成为当前体育心理学教材建设急需解决的重要课题。心理学理论在体育领域的“软着陆”,要注意以下两点:第一,切忌将心理学理论直接套用在体育中,

必须跟具体的体育实践相结合;第二,加强体育理论研究,增强心理学理论在体育中的适应性。

体育心理学作为心理学的应用性分支学科,在体育学科体系中具有基础作用,是体育学科体系中一门基础性学科。对体育心理学应用学科和基础学科的定位,为体育心理学课程改革提出了一系列要求,即要求不同专业使用不同的体育心理学教材、进一步加强实验教学改革进程、推进心理学理论在体育领域的“软着陆”。体育心理学的学科定位和课程改革探究,对充分发挥学科价值、推动体育实践发展、完善专业人才培养体系具有重要意义。

参考文献:

- [1] 鲁长芬,杨文轩,罗小兵.对体育学科分类的分析与调整建议[J].体育学刊,2009,16(4):6-10.
[2] 季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,

2006.

- [3] 马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,2002:514,25.
[4] 中华人民共和国教育部高等教育司编.中国普通高等学校本科专业设置大全:2005年版[M].北京:高等教育出版社,2006.
[5] 李寿荣,林笑峰.思维滥觞及体育、竞技在科教文中的地位[J].体育学刊,2005,12(1):15-18.
[6] 颜军,陈作松.对体育心理学课程教法改革的思考[J].体育学刊,2001,9(2):55.
[7] 祝蓓里,季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2000.
[8] 王斌,王健,马红宇.《体育心理学》课程体系与教材内容改革探讨[J].体育学刊,2000,8(2):48-52.
[9] 周君华.《体育心理学》实验课程改革与探索[J].体育科技文献通讯,2008,16(7):12-24.

《体育网刊》2010年第3期题录

学校体育

- 湖南省普通高校体育赛事对校园体育文化建设的影响.....陈勇,王满秀,刘成
湖北省少数民族地区高校课余体育现状调查及发展对策.....汤龙

体育人文社会学

- 对斗牛运动的伦理思考.....李传奇
高校不同竞技水平运动员攻击行为社会认知特点的实验研究.....宋玉红,李强,孙研红
构建层次化管理体系推动高尔夫运动大众化发展.....王军
啦啦队运动项目特征及中美开展现状对比分析.....李敬勇,龚明俊,史涛
引入“电子裁判”,回归竞技体育的核心价值.....丛硕鸣
江苏省建设竞技体育强省现状与对策研究.....王敏

训练与竞赛

- 足球业余训练实施“以美促教”初探.....叶敏
浅谈提高三级跳远成绩的几种练习方法.....肖安堂,向鹏,汤龙

民族传统体育

- 两脚踏中西文化,一心为人类武术.....陈立春
竞技武术套路难度动作的研究现状与发展对策.....李源

运动人体科学

- 对于BMI作为肥胖判定标准的质疑.....崔巴特尔,李立,翟凤鸣,等
MetaMax II心肺功能仪在低氧下呼吸熵(RER)的探讨.....郑选梅,林文弢,林智君

《体育网刊》链接: <http://www.chinatyxk.com/gb/tywk.asp>

本期编辑:孙超 (华南师范大学 体育科学学院)