

不同目标设置对武术普修课教学效果的影响

王乃虎¹, 白素丽²

(1. 河北师范大学 体育学院, 河北 石家庄 050016; 2. 邢台学院 体育系, 河北 邢台 054000)

摘 要:运用目标设置理论的有关成果,对体育系武术普修课的4个班的学生进行了分组实验,结果表明:长短期结合目标设置组和短期目标设置组学生学习成绩优于长期目标组和“尽力做好”组。

关 键 词:目标设置; 状态焦虑; 武术教学; 心理学

中图分类号:G852.02 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)04-0067-03

Effects of different goal - settings on general Wushu teaching

WANG Nai-hu¹, BAI Su-li²

(1. College of Physical Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China;

2. Department of Physical Education, Xingtai College, Xingtai 054000, China)

Abstract: Using the related results of the goal setting theory, this article made a group - comparative study of 4 natural classes of general Wushu learning course. The result showed that the results of combined goal setting group and short - term goal setting group were much better than those of long - term goal setting and “trying your best” teams.

Key words: goal setting; state anxiety; Wushu teaching

目标设置是提高活动绩效比较流行的动机激发的方法之一,目标是指一个人试图在某一特定时间内达到某一特定的行为标准。而目标设置就是在目的的引导下,根据实际情况为学习者指定出实现目的的战略步骤及每一步的具体目标。著名的目标设置理论创始人洛克(Locke)^[1]指出,明确的有困难目标比一般性的目标更能促进活动水平的提高。这一假设已受到工业、教育和管理等心理学领域中90%研究成果的支持,并促使运动心理学家、教练员、运动员和体育教师在实践中使用目标设置技术来提高运动成绩。

在目标设置研究领域中,长期目标和短期目标对活动成绩的影响这一问题一直受到关注和研究。有心理学家认为,短期目标之所以能导致行为发生实质性和持续性的变化,主要是因为短期目标能提供有关活动进步情况的即刻反馈信息,因此,短期目标对于运动成绩提高具有重要性的观点已为许多教练员和运动心理学家所支持。洛克(Locke)等人^[2]假设,短期目标与长期目标的结合比仅仅设置长期目标更有助于活动水平的提高。在运动心理学领域,温伯格(Weinberg)^[3]对大学生完成仰卧起坐任务的研究结果表明,在短期目标、长期目标、短期目标和长期目标的结合以及“尽力做好”的目标之间并不存在显著性差异。

本研究将长期目标和短期目标设置技能应用于武术教学之中,旨在通过对武术教学的实验,探求不同目标设置对

提高学生成绩和培养良好心理品质的影响。

1 研究对象与方法

(1)研究对象

被试者选自河北师范大学体育学院体育系2001级4个男生班(共60人),平均年龄(19±0.60)岁。根据实验要求,所有被试者被随机分成4个目标组:短期目标组(15名)、长期目标组(15名)、长短期目标结合组(15名)、“尽力做好”组(15名)。所有被试者此前均未接触过武术套路练习。教学条件一样,每班均由同一任课教师任教,本实验采用4×3(目标条件×实验次数)测量的设计方法。对所有被试者均教授初级长拳套路。

(2)研究方法

1)问卷调查法:为了解专家对武术技术学习的看法及确定测试项目,向首都体育学院、北京师范大学体育学院、河北师范大学体育学院、河北体育学院、邢台学院的30名专家(其中教授13人,副教授17人)发放专家问卷3轮,每轮30份,共90份,回收84份,回收率93.3%。

2)测量评价法:对4个班所有学生的心理指标和初级长拳技术学习情况进行测试,心理指标采用祝蓓里教授(1994)修订的《多维竞赛状态焦虑量表CSAI-2问卷(中国常模)》进行测试;学生学习情况测试由本研究组邀请的专家组(武

术专业教授 3 人,副教授 2 人)现场评分确定,评分标准由专家组拟定。

3)教学实验法:实验时间为 2003 年 3 月 10 日~6 月 24 日。本实验采用单因素不等对照组设计,这是目前广泛应用于心理学现场研究的准实验设计方法^[4]。着重比较 4 个目标组在实验处理前、中、后的变化。被试者做动作前,主试者告诉其这次动作的目的是什么,并给他们播放由任课教师演练的初级长拳的录像,然后要求他们填写“状态焦虑问卷”,前、中、后 3 次测试均采用上述测试过程。实验分 3 个实验组和一个对照组。在实验具体实施过程中,把不同目标设置组的设置点放到武术技术动作的各个技术环节上,根据技术环节主次进行合理的选择和设置。同时,根据不同目标组的需要,提供及时的反馈,只有被试者获得了向着目标进步的反馈信息后,目标设置才是有效的。具体的不同目标设置组的设置条件如下:

短期目标组:短期目标的时间变量为 90 min(2 学时)。本研究所教授的初级长拳被分为 4 段,每一段为一个短期目标。被试者每次练习前,主试者与被试者讨论并确定他的短期目标,并用录像的形式形象化地告知被试者其所面临的短期目标,但不告诉其长期目标。要求其按照“技术动作的用力方法、技术动作的规范性、技术动作的熟练程度、技术动作的稳定性、技术动作的连贯性以及完成技术动作的精神面貌”等几个步骤逐渐递增进行学习。

长期目标组:长期目标的时间变量为 360 min(8 学时)。被试者开始学习初级长拳套路前,主试者与被试者讨论并确定他的长期目标,同时播放初级长拳套路的录像。不要求其短期目标,但同样要求其技术动作的用力方法、技术动作的规范性、技术动作的熟练程度、技术动作的稳定性、技术动作的连贯性以及完成技术动作的精神面貌等。要求实验结束时要具有良好的技术水平。

结合目标组:被试者每次练习前,主试者与被试者讨论并确定他的短期目标和长期目标。短期目标与长期目标的要求与上述短期目标和长期目标相同。

“尽力做好”组:被试者每次练习前,主试者告诉被试者按照教师的要求尽力发挥水平,但不提及明确的目标。

(3)数理统计

所有数据运用 SPSS 统计软件进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 不同目标设置对武术技术教学效果的影响

表 1 是 4 个目标组技术成绩指标前、中、后期的测试结果。4 个目标组在中测阶段成绩没有达到显著性差异水平($P > 0.05$)。这是因为此阶段测试是第 2 阶段测试,这一阶段是在第 1 阶段的基础上,即在基本上掌握了长、短期目标设置理论知识后尝试运用于实践的过程,在这个过程中,学生一方面需要在研究人员的帮助下经常调整自己进行技术练习的目标计划进度,不断调整课程目标、阶段目标等具体目标,是一个长、短期目标设置与学习技术动作相结合的过程,所以,学生掌握起来需要一个过程。另一方面,武术动作

技能学习中受认知成分的影响较大,理解动作要领、认清动作本质、培养对技术实质的理解力和对完美技术的想象力,将这些运用于练习中加以理解和强化也需要一定的时间,故 4 个组在此阶段没有达到显著性差异水平。

后测中,对 4 个组进行组间方差分析,结果表明:4 个组在技术成绩指标之间存在非常显著性差异 [$F(3, 44) = 10.647, P < 0.01$]。为了确定每两组之间成绩差异的显著程度,采用了两两之间的均数比较检验,结果显示长、短期目标结合组(以下简称结合组)与短期目标组之间存在显著性差异($P < 0.05$),结合组与长期目标组和“尽力做好”组之间存在非常显著性差异($P < 0.01$),短期目标组与长期目标组和“尽力做好”组之间存在显著性差异($P < 0.05$)。但长期目标组与“尽力做好”组之间不存在显著性差异($P > 0.05$)。上述统计结果表明:3 个明确目标组的技术成绩中只有结合目标组和短期目标组显著优于“尽力做好”组,而且通过对 4 个目标组各自的组内 t 检验分析表明,结合目标组的技术成绩提高幅度最大($P < 0.01$),其次是短期目标组($P < 0.01$)、长期目标组($P < 0.05$),最后是“尽力做好”组。由此可见,无论是实验组还是对照组,它们在技术指标上的增幅是不同的,而且不是同步的,有的目标组技术指标在第 2 阶段增长快一些,有的则在第 3 阶段增长快一些,但总体上的结果是长、短期目标结合组成绩增幅最大。造成这种原因是多方面的,正确动作技能的形成、巩固、提高与学生体能、素质、心理状态都有直接关系。武术动作技能学习中受认知成分的影响较大,其中,学生对新知识、新动作理解与接受能力的快慢与大小将直接影响着新技能的形成与建立。长、短期目标结合可以帮助学生概括性地了解所要学习的内容,同时,短期目标给了他们学习的步骤并使他们进入了学习的准备状态,因而成绩提高幅度较大。

表 1 4 个目标组技术成绩比较 $\bar{x} \pm s$, 分

组别	前测	中测	后测
短期组	2.03 ± 2.99	7.24 ± 0.59	7.80 ± 0.61
长期组	2.06 ± 1.06	6.68 ± 0.54	7.33 ± 0.62
结合组	2.17 ± 2.90	6.97 ± 0.93	8.49 ± 0.53
尽力组	2.57 ± 1.17	6.85 ± 0.73	7.13 ± 0.79

由于 4 个目标组在目标上的不一致性,使得每个目标组的学生在心理上的感受与体验是不一样的,也正是由于这样一种不同的感受与体验,使学生对新技术动作的心理感悟能力、心理承受能力和心理调节控制能力等方面的影响不一样,这也导致学生在学习新技术时所产生的效果不一样,最终表现为 4 个目标存在一定的差异性。

2.2 不同目标设置对学生状态焦虑的影响

根据 Martens 等人(1990)理论,状态焦虑分为 3 个维度:躯体状态焦虑、认知状态焦虑和状态自信心^[5]。对 4 个目标组 3 个维度的前、中、后测的 3 次分值进行统计(见表 2)。结果发现,只有在中测阶段,躯体状态焦虑 [$F(3, 44) = 4.023, P < 0.05$] 与状态自信心 [$F(3, 44) = 4.843, P < 0.01$] 这两个

维度的4个目标组之间有显著性差异,进一步进行两两之间的均数 t 检验发现:对于躯体状态焦虑和状态自信心,结合目标组与长期目标组和“尽力做好”组有显著性差异,短期目

标组与长期目标组和“尽力做好”组也有显著性差异,但结合目标组与短期目标组无显著性差异,长期目标组与“尽力做好”组无显著性差异。

表2 4个目标组状态焦虑测试结果

 $\bar{x} \pm s$,分

组别	前测			中测			后测		
	认知	躯体	自信心	认知	躯体	自信心	认知	躯体	自信心
短期组	22.25±2.10	19.08±3.12	18.83±2.15	20.12±4.13	19.34±0.21	20.07±6.12	18.78±2.01	17.97±3.34	21.12±3.48
长期组	21.85±3.02	19.87±2.04	19.34±1.98	23.04±3.20	21.85±4.44	23.21±4.45	19.07±2.26	18.10±4.22	22.34±2.06
结合组	23.01±3.45	18.89±4.02	18.98±3.12	18.02±2.14	18.43±2.45	19.08±3.65	17.78±4.35	17.21±3.32	21.09±1.12
尽力组	22.65±2.76	18.45±2.87	18.67±1.76	22.88±3.65	21.79±5.46	22.84±2.28	18.02±4.23	19.01±5.24	20.88±2.08

分析原因:(1)躯体状态焦虑是指在练习时或练习前、后即刻存在的对自主神经系统的激活或唤醒状态的情绪体验。状态自信心是指练习者在练习时或练习前、后对自己的运动行为所抱有的能否取得成功的信念。(2)由于对于大多数没有武术基础的学生来说,武术技术动作的学习是很艰苦的,有些动作还容易产生失误,另一方面由于学生主观学习目的不明确致使学习态度不端正,而产生消极倦怠心理。(3)在中测阶段,由于不同目标组的学生对各自的目标设置技能掌握应该是基本能够运用,但还没有灵活运用,作为学生想尽快达到自己的目标要求,取得好成绩,但效果又不是非常明显,这也容易使学生产生比前测和后测更高的焦虑水平,而针对结合目标组和短期目标组,由于他们有经常评价成功的机会,越是成功,学生越少自我怀疑,他们的状态焦虑水平越低,状态自信心较高。

3 结论与建议

(1)3个明确目标组的技术学习成绩,只有长、短期目标结合组和短期目标组优于“尽力做好”组;长期目标组与“尽力做好”组之间差异不明显,这说明结合组和短期目标组这两种学习方式,在今后的武术教学中应优先考虑运用。

(2)3个明确目标组中,结合组技术学习成绩提高幅度最大,其次是短期目标组、长期目标组,最后是“尽力做好”组,这说明在今后的技术教学中应根据教学实际情况来分别加以灵活采用,不断摸索更加有效的教学方法和手段,更加完善教学过程。

(3)努力程度和状态焦虑是结合目标组和短期目标组技术动作成绩的主要调节变量,即合理的长、短期目标设置可以使学生增加学习的努力程度并使焦虑水平降低。同时,以

此来引导、培养学生主动、灵活地进行今后的学习和训练。

(4)武术技术环节比较多,学生的自身技能、素质条件又各不相同,教师应根据学生的身心特点,把技术与心理训练统一起来,强化心理转换能力的训练,不断激励学生主观因素的改进,提高动作技能过程中的积极性,使教师的教与学生的学有机结合起来,形成一种良好的教学与练习气氛,从而达到提高教学效果的目的。

(5)长期目标和短期目标设置技能的掌握与运用是一个长期的过程,在短时间内是不容易产生显著作用的,这需要我们在具体应用时认真考虑影响教学实践的其它因素,尽可能大地发挥它的积极作用,不断总结经验教训,促进教学质量的进一步提高。

参考文献:

- [1] Locke E A. Toward a Theory of Task Motivation Incentives, Organizational Behavior[M]. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1980.
- [2] Locke E A. Problems with goal - setting research in sport and human performance [J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1991(12):311 - 316
- [3] Weinberg, Latham G P. The application of goal setting to sports [J] Journal of Sports Psychology, 1985(7):205 - 222.
- [4] 衣成杰. 当前体育科研发展的趋势及其科研方法运用的新特点[J]. 首都体育学院学报, 1996, 8(1):41 - 43
- [5] 季浏, 符明秋. 当代运动心理学[M]. 重庆:西南师范大学出版社, 1994.

[编辑:李寿荣]