

## 大学生排球学习与目标定向的关联性

杨建辉<sup>1</sup>, 秦钢<sup>2</sup>

(1. 上饶师范学院 体育系, 江西 上饶 334000; 2. 丽水学院 体育学院, 浙江 丽水 323000)

**摘 要:** 为了探究高校排球选项课学生在学习过程中其目标定向与体育课练习效益之间是否存在关联; 对江西、浙江两所在校的大一、大二共 820 名学生进行问卷调查测试。结果表明: 两校部分大一、大二学生在体育运动中的任务定向值较高, 自我定向值较低; 现代大学生在参与体育运动中, 男生中存在更多的是自我定向, 而女生中存在更多的是任务定向, 这表明现代大学生中男生比女生有更高的能力知觉。大学生在参与体育运动中, 其练习效果与自身参与练习时的心境、流畅状态有着密切关联, 练习时的心情、情绪良好, 其练习效果则好。

**关 键 词:** 运动心理学; 排球学习; 目标定向; 任务定向; 自我定向

中图分类号: G804.85 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)02-0069-04

### Correlation between the volleyball learning and target orientation of college students

YANG Jian-hui<sup>1</sup>, QIN Gang<sup>2</sup>

(1. Department Physical Education, Shangrao Normal College, Shangrao 334000, China;

2. School of Physical Education, Lishui University, Lishui 323000, China)

**Abstract:** In order to probe into whether in the process of learning there is a correlation between the target orientation and physical education class exercise result of college students who took college volleyball as an optional course, the authors did a questionnaire survey test on totally 820 on campus freshman and sophomore students in two institutes in Jiangxi and Zhejiang, and revealed the following findings: during physical exercising, the task orientation value of part of freshman and sophomore students in these two institutes was relatively high, but their self orientation value was relatively low; when modern college students participate in physical exercising, more male students tend to have self orientation, while more female students tend to have task orientation, which indicates that among modern college students male students have a sharper ability perception than female students. When college students participate in physical exercising, their exercise result is closely correlative with their mental condition and fluid state during their participation in exercising; if they are in good mood and spirit during exercising, their exercise result is good.

**Key words:** sports psychology; volleyball learning; target orientation; task orientation; self orientation

目标定向理论是新近的认知心理学家试图运用社会认知理论的原理研究个体在成就情境中的动机和行为。在运动领域内, 国外的运动心理学专家们认为, 体育运动中个体的行为也不例外, 它也必须通过人的认知和信念才能得到合理的解释<sup>[1]</sup>。理论提出: 当个体被认为是任务定向者时, 其由能力知觉与活动类型引起的成功感觉是以自己作为参照标准的; 其目标组成是以发展个人技能、获得洞察力和掌握所学知识为目

的的<sup>[2]</sup>。

目前大量的理论性和验证性研究都表明, 任务定向是一种积极、主动和比较理想的目标定向状态; 而自我定向是一种消极、脆弱、容易导致个体适应不良的目标定向状态<sup>[3]</sup>。

目标定向的研究表明其在体育运动中具有很重要的应用价值, 但在我国目前研究成果还较少。目前在高校体育系的专业教学中如何提高教师的教学水平和

效果,如何在有效时间内提高学生的专业知识、技能与技巧,是当今高校体育教学改革的主流和焦点。大学生在体育学习过程中的目标定向对其相应专业知识、技能、技巧的掌握有密切联系。为了探究大学生在体育课中任务定向与自我定向对其专项选择的关联,分别对江西、浙江两所大学的学生进行研究,为今后高校体育教学改革提供理论依据和实践数据。

## 1 研究对象与方法

1)研究对象:江西上饶师范学院大一、大二学生 410 人;浙江丽水学院大一、大二学生 410 人;实验时间:2009 年 3~7 月。

2)研究方法采用问卷调查。选定“运动中任务和自我定向问卷量表”(TEOSQ)作为本次测评的主工具。此量表已被国外的众多研究证明有很高的信度与效度。问卷由 13 个题目组成,“运动中成功原因信念量表”以标题“运动员会有最大的成功,因为……”为引导,从努力(如:题目“他们非常努力”“他们永远尽力而为”)、能力(如:题目“他们是比其他人更优秀的运动员”“他们是天生的运动员”)、欺骗(“他们假装喜欢教练”“他们知道如何使教练员对自己有印象”)和外界因素(如:“他们很走运”“他们有金钱方面的刺激”)等 4 个方面向学生了解是何种原因导致运动员在体育运动中取得成功,要求被试者回答(回答按照 5 分标准来进行)在体育运动中什么时候有最成功的感觉。该量表已由陈坚、姒刚彦引入国内进行修订,两分量表的内部一致性系数分别为 0.75 和 0.73,重测信度为 0.80<sup>[2]</sup>。

为了探究大学生在体育课中任务定向与自我定向之间的关联,根据现代心理健康评价标准选定“心境量表”和“流畅状态量表”作为辅助测评工具。其目的在于为目标定向理论与体育课中练习效益之间的因

果起着验证作用。因为 Nicholls 等<sup>[4]</sup>人认为,导致个体目标定向不同的最初原因是来自于儿童时期个体在成就情景中对能力和努力的不同认识。在后天的教育过程中由父母、同学、老师等所组成的环境因素和动机气氛是促使个体采取何种目标定向的主要原因。此测试是对学生在本学期体育课的学习中目标定向与情绪状态的相关研究,是对学生自己与自己进行的纵向对比研究,而不是对自己与他人的横向对比研究。对学生进行课前后心境、流畅状态进行测试,其目的在于验证体育教学中目标定向与情绪状态的关联。

“心境量表”(BFS)由姒刚彦教授从德国引入国内并由黄志剑、姒刚彦修订,该量表共有 2 个维度(积极性、消极性)、8 个分量表(活跃性、提高的心情、思虑性、平静性、愤怒性、激动性、抑郁性、无活力性)、40 个题目所组成,要求被试者回答(回答按照 5 分标准来进行)。“流畅状态量表”(FLOW)由姒刚彦教授从德国引入国内并由秦钢、姒刚彦修订,该量表共有 2 个维度(主动性、被动性)、18 个题目所组成,要求被试者回答(回答按照 5 分标准来进行)。所获得的原始数据依据大学生的体育选项进行分类并分别输入 EXCEL 和 SPSS 统计软件系统建立子数据库和总数据库,采用独立样本 *T* 检验进行统计处理与分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 学生任务定向和自我定向测试结果

在表 1 中,丽水学院大一排球选项课中女生任务定向均值高于总均值,自我定向均值却比总均值低;大一排球选项课中男生任务定向均值与总均值基本一致,自我定向均值则比总均值高;大二排球选项课的女生任务定向均值与总均值基本一致,但自我定向均值则比总均值低;大二排球选项课的男生任务定向均值与总均值基本一致,但自我定向均值比总均值高。

表 1 丽水学院大一、大二排球选项学生任务定向和自我定向测试结果

类别	n/人	任务定向			自我定向		
		$\bar{x}$	<i>s</i>	Std	$\bar{x}$	<i>s</i>	Std
大一(总)	210	19.96	4.86	0.83	14.21	5.48	0.94
大一排球(女)	105	21.43	5.03	0.63	9.06	6.43	0.81
大一排球(男)	105	20.16	5.48	0.71	16.53	5.73	0.72
大二(总)	200	19.19	5.01	1.05	13.81	4.87	1.02
大二排球(女)	100	19.75	4.88	0.75	11.02	5.80	0.89
大二排球(男)	100	21.88	4.23	0.65	14.79	6.14	0.95

在表 2 中,上饶师范学院大一排球选项课中女生任务定向均值和自我定向均值比总均值低;大一排球

选项课中男生任务定向均值低于总均值,自我定向均值却比总均值高;大二排球选项课的女生任务定向均

值比总均值低,但自我定向均值与总均值基本一致; 自我定向均值比总均值高。  
大二排球选项课的男生任务定向均值与总均值低,但

表2 上饶师范学院大一、大二排球选项学生任务定向和自我定向测试结果

类别	n/人	任务定向			自我定向		
		$\bar{x}$	s	Std	$\bar{x}$	s	Std
大一(总)	210	21.17	4.33	0.72	10.46	5.07	0.88
大一排球(女)	105	21.03	4.33	0.75	8.87	5.71	0.77
大一排球(男)	105	18.14	5.46	0.82	10.31	6.49	0.84
大二(总)	200	21.10	3.98	0.62	10.28	4.51	0.70
大二排球(女)	100	19.64	4.66	0.74	10.02	6.51	0.77
大二排球(男)	100	18.03	4.35	0.61	13.76	5.42	0.83

从表1、表2可见,上饶师范学院和丽水学院大一、大二学生目标定向虽有差异,但整体表明任务定向均值较高,而自我定向均值较低。大一、大二男、女生在任务定向和自我定向中虽有差异,但无显著性。

## 2.2 心境状态测试结果

通过表3心境状态的课前后统计数据比较,第1至15周课前后心境的8个分量表均有不同程度的变化。根据心境二维构成理论,这些变化表现在课后的良性升高,负性降低;特别是在分量表中的1(活跃性)、2(提高的心情)、3(思虑性)、6(激动性)上有显著变化。

表3 心境状态测试结果( $\bar{x} \pm s$ )

时间	n/人	活跃性		提高的心情		思虑性		平静性	
		前	后	前	后	前	后	前	后
第1周	410	15.90±5.63	20.35±3.75 <sup>2)</sup>	15.65±6.59	19.95±4.80 <sup>1)</sup>	10.70±4.68	11.80±5.58	15.40±5.92	16.10±4.84
第6周	410	20.65±4.42	22.65±1.90 <sup>1)</sup>	21.90±3.70	23.65±2.18	13.00±6.25	18.80±6.05 <sup>1)</sup>	20.30±5.03	21.20±1.51
第15周	410	20.40±3.87	23.28±2.59 <sup>1)</sup>	20.90±4.17	23.72±1.93 <sup>1)</sup>	13.00±5.05	18.78±5.87 <sup>2)</sup>	21.00±3.89	22.00±1.68

  

时间	n/人	愤怒性		激动性		抑郁性		无活力性	
		前	后	前	后	前	后	前	后
第1周	410	6.55±2.72	5.60±1.50	7.45±2.16	6.25±1.41 <sup>1)</sup>	6.75±2.53	5.85±1.76	5.95±1.64	5.55±0.94
第6周	410	5.70±1.17	5.40±0.88	5.95±1.39	5.90±0.97	5.05±0.22	5.05±0.22	5.35±0.93	5.25±0.79
第15周	410	5.85±1.79	5.11±0.32	5.75±1.02	5.22±0.43 <sup>1)</sup>	5.10±0.31	5.00±0.00	5.30±0.73	5.17±0.38

1) $P < 0.05$ ; 2) $P < 0.01$

## 2.3 流畅状态测试结果

通过表4流畅状态的课前后统计数据比较,第1至15周课前后流畅状态均有不同程度的提高。根据流

畅状态构成理论,这些变化表现在课后的练习情绪升高,特别是学习的主动性、积极性和自信心的提高。

表4 流畅状态测试结果( $\bar{x} \pm s$ )

时间	n/人	大一排球		大二排球	
		男	女	男	女
第1周	410	54.90±5.63	52.65±6.59	65.70±4.68	66.40±5.92
第6周	410	60.65±4.42	61.90±3.70	68.00±6.25	69.30±5.03
第15周	410	63.40±3.87 <sup>1)</sup>	64.72±1.93 <sup>1)</sup>	70.78±5.87 <sup>1)</sup>	71.00±1.68 <sup>1)</sup>

1) $P < 0.05$

### 3 讨论

1)我们知道体育运动情景和学业情景的教学形式是有着很大区别的。大量的理论性和验证研究都表明,任务定向是一种积极、主动和比较理想的目标定向状态,而自我定向是一种消极、脆弱、容易导致个体适应不良的目标定向状态。因此,在体育教学中如何对学生学习过程中目标定向状态进行有效的、系统的干预,是体育教学中的一个新的研究课题。

当前大学生在学习过程中,特别是体育课的学习中,大多是沿袭着中小学的学习方式,即在学习过程中他们的目标定向与他们所关心的成就活动(即在体育课中能给他们提供那些方面的发展)之间显示出很强的依附关系。因此,他们进入大学校门后特别渴望学校及体育教师在体育课或锻炼过程中,给予他们最大的、最多的支持和帮助,使他们能够达到预期的目的。所以在选择体育项目时,大多数学生都选择比较适合自己特点和能发挥个人特长的项目。

2)从表1、表2可见,两校部分大一、大二体育选项课学生在体育运动中的任务定向值较高,自我定向值较低。这说明我国目前大学生在体育课的学习中,主要动机是希望通过体育课和参与去掌握一定的科学的并适合自己身心特点的体育锻炼的基本技术和技能、技巧,提高自己的体质及身体素质,并通过体育锻炼培养与提高自己的综合品质。

3)在自我定向均值中两校大一女生比大一男生高,同时比大二男、女生也偏高,但无显著性差异。但大一、大二女生的任务定向均比大一、大二男生的任务定向高,而大一、大二女生的自我定向比大一、大二男生的明显低,这说明大学生在运动中,男生存在更多的是自我定向,他们认为体育运动中的成功是由能力和外部因素决定的,而女生存在更多的是任务定向,她们认为成功的获得主要是靠努力的结果,这表明大学生中男性比女性有更高的能力知觉。这一点与国内外其他学者的研究结果基本一致。

4)从心境、流畅状态统计结果(见表3、表4)可看出,第1、6、15周课前后的的心境状态8个分量表中,第1、2、3、4分量表的良性维度,都呈有规律的上升趋势;第5、6、7、8分量表的负性维度呈下降趋势。但是,这种良性维度上升、负性维度下降的趋势并不是突出地表现在周与周之间,而是表现在整个12周的课前后上,周与周之间有时还出现平行或交错的结果。这是因排球项目特点、规律、技术动作结构、身体素质、个体差异和习惯等因素所造成的。在第1至15

周课前后流畅状态均有不同程度的变化。根据流畅状态构成理论,这些变化表现在课后的练习情绪升高,特别是学习的主动性、积极性和自信心的逐渐提高,说明学生在排球选项课的学习与练习过程中其情绪与体育课中的练习效益有着密切的关联,体育教师应注重大学生在体育课的学习与练习过程中的情绪调节与控制。

排球运动是我国广大青少年最喜爱的运动项目之一,在我国大多数中小学校都具备开展排球运动的条件。但是由于在中小学的学习过程中,大多数学生都是以自己锻炼为主,没有专业体育老师的专门指导与训练;在排球的准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网等基本技术上还处于萌芽阶段,进了大学,他们特别渴望在自己所喜欢的体育项目上的体育运动能力的提高。从表2大一男、女排球选项课学生的任务定向和自我定向均值上就可看出他们对排球运动的渴望与期望值。通过专业教师的指导与训练,他们在排球的学习和练习中体会到了从不会到会、从生疏到熟练、从被动到主动、从自卑到自信这一过程,使他们从生理素质到心理素质都得到了提高和升华。可大二男、女排球选项课学生的任务定向与自我定向均值中,虽然任务定向均值与大一基本一样,但自我定向均值却比大一的高出了许多。造成这种差异的因素有很多,从访谈的结果归结如下:(1)与大学生个体认知水平有密切关系;(2)与大学生个体努力程度、身体素质基础有密切关系;(3)与专项技术难易度有密切关系。(4)与体育教师专项水平和教学水平与技巧有密切关系。

### 参考文献:

- [1] 陈坚. 目标定向理论及其问卷的初步检验[J]. 武汉体育学院学报, 1999, 35(1): 52-56.
- [2] 陈坚. 运动中任务定向和自我定向问卷与学业中任务定向和自我定向问卷的初步检验[J]. 湖北省体育科技, 1998(3): 29-33.
- [3] 秦钢, 陈坚. 运动和学业中成功信念量表与满意度量表的检验[J]. 上饶师专学报, 1999, 19(6): 70-75.
- [4] 陈坚. 体育教学中运用目标定向理论的思考[J]. 体育科学研究, 1999, 3(1): 45-47.
- [5] 黄庆海. 运动心理学中有关目标取向的研究[J]. 首都体育学院学报, 1996, 8(3): 59-65.