

文章编号: 1000-5471(2008)06-0153-04

四川省 2007 年体育专业考生 应试心理分析与对策研究^①

赵云书¹, 赵晓玲², 章 华³

1. 重庆长江师范学院 体育系, 重庆 涪陵 408003; 2. 川北医学院 体育部, 四川 南充 637007
3. 西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 通过文献资料、调查访问等方法对随机抽取的 2007 年四川省 1 500 名参加体育专业测试的考生及 50 名带考体育教练进行了考生考前心理状态调查与分析, 结果发现: 在体育高考加试时考生因心理状态调整不佳而造成体育高考加试失败. 建议加强和提高体育考生的考前心理训练, 并对提高体育考生的心理素质, 克服考试中影响考生的不良状态和消极心理因素进行探讨.

关键词: 体育高考生; 术科应试; 心理分析; 对策研究

中图分类号: G807

文献标识码: A

体育高考考生作为高考大军的一个特殊群体, 同时肩负文化课与专业课两个方面的压力, 由于很多考生又是“半路出家”, 考试的成败在很大程度上关系到考生的前途与命运, 因此多数考生考前的压力比较大, 心理过程较为复杂. 通过调查, 发现一些体育考生在专业加试中, 由于心理障碍, 缺乏稳定性, 发挥不出自己的实际水平, 造成考试成绩不理想, 直接影响升学的机会. 由此看来是否具有良好的应试心理素质是关系考生临场发挥好坏, 成绩高低的一个重要砝码, 体育高考生的技术水平发挥如何, 关键看其心理素质过不过硬, 考生的应试心理是直接专业测试的一个重要因素^[1]. 从查阅的文献资料来看, 目前对于专业运动员赛前心境状态研究的较多, 但对体育专业考生这一特殊群体的研究却鲜有涉及. 本文随机抽取 2007 年四川省 1 500 名参加体育专业测试的高考生和 50 名带考体育教练进行调查与分析, 找出广大考生在应试时心理存在的问题, 以期为考生提供最佳心理调整方法.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机抽取 2007 年参加四川省高校体育专业测试的考生 1 500 名(男生 750 名, 女生 750 名), 带考体育教练 50 名(男教练 25 名, 女教练 25 名)

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅了有关体育高考及体育心理等方面的大量报刊书籍.

1.2.2 问卷调查法

笔者组织人员向参加体育高考的考生和带考教练发放和回收问卷 1 500 份, 回收率为 100%, 其中有效问卷 1 426 份, 有效率为 95.07%.

1.2.3 数据处理法

运用 SPSS12.0 for windows 专业统计软件和 Excel 2000 软件进行常规数理统计分析.

① 收稿日期: 2008-01-07

作者简介: 赵云书(1973-), 男, 贵州遵义人, 讲师, 主要从事体育教育与社会体育研究.

2 结果分析

2.1 考生情况

由表 1 可以看出在运动技术水平上体育高考生的运动技术水平低下, 达一级和二级的分别为 1.33% 和 2.40%, 运动技术一般的占到 96.27%; 考生类型上纯粹的体育科班出身仅 39.13%, 而大部分的体育考生没有参加过比较系统的训练, 有的考生在高二或高三甚至在考前几个月才进行体育训练, 这类考生占了 49.93%; 考生来源上农村考生占了 56.87%, 考试动机上 62.89% 的考生为了考取大学, 由此可见由于其本身运动技术水平和考试动机的约束考生的基本情况不容乐观。

表 1 2007 年四川省体育高考生基本情况

性别	运动能力			生源地		考试动机				考生类型	
	一级	二级	一般	城市	乡镇	酷爱体育	考大学	体验	无所谓	体育特长	临时突击
男	11	20	719	316	434	187	435	42	79	318	357
女	9	16	725	331	419	148	507	31	64	269	491
%	1.33	2.40	96.27	43.13	56.87	22.33	62.89	4.87	9.91	39.13	49.93

2.2 考前状态性别差异

由表 2 可知, 男生在考前充满自信的人数明显高于女生, 在心理障碍人数方面比女生低很多. 在恐惧、焦虑、慌乱这方面女生都比男生人数多, 造成这一结果的原因可能与女性的心理特点有很大关系, 她们在心情烦闷时一般不愿轻易宣泄自己的怨气, 再加上考前的压力, 使女生考前的心理处于不稳定状态。

表 2 不同性别考生考前心理状态一览表

性别	自信	心理障碍					
		紧张	恐惧	过度兴奋	抑郁	焦虑	慌乱
男	146	252	104	47	59	64	78
女	127	227	116	27	53	77	124

2.3 考前状态地域差异

由表 3 可以看出城市考生的自信心要比农村考生高很多, 农村考生心理障碍要比城市的考生高, 这是由于来自农村的考生受自身成长环境、家庭经济状况以及今后出路等问题的影响, 其更加担心自己的未来和前途, 将体育专业考试看作其人生命运的转折点, 担心自己一旦成绩考不好, 便会失去进入高校学习的机会, 这些想法极大地影响了考生考前的心境状况. 而城市考生由于在成长环境、社会背景、家庭经济状况等方面与农村考生相比具有一定的优势, 因此其考前整体的心理状态也优于对方^[2]。

表 3 不同地域考生考前心理状态一览表

地域	自信	心理障碍					
		紧张	恐惧	过度兴奋	抑郁	焦虑	慌乱
城市	153	202	112	56	43	91	88
农村	120	242	147	29	93	98	106

2.4 考前状态考生类型差异

由表 4 可知, 从调查看出酷爱体育的考生由于其本身对体育运动的热爱, 把体育事业作为一生的追求, 目的明确, 运动基础好, 运动技术平较高, 具有较强的进取心. 而半路出家型的考生多数是因为害怕考不上其他专业而去报考体育专业, 文化课相对于体育特长生又有一定的优势而想走体育这条捷径. 这类考生一般都是搞临时突击, 训练时间短, 运动水平较低, 参赛经验也较少, 应考前的心理波动较大, 不太稳定, 在碰到困难时很容易失去信心. 在自信心方面要远远低于酷爱体育的考生。

表 4 不同考生类型考前心理状态一览表

考试动机	自信	心理障碍					
		紧张	恐惧	过度兴奋	抑郁	焦虑	慌乱
酷爱体育	145	136	10	52	43	61	62
半路出家	106	307	173	34	71	77	90
随大众	22	43	0	9	0	29	30

3 产生心理障碍的原因

1) 缺乏自信. 很多考生总认为别人比自己强, 自己处处不如别人, 在日常的训练中经过艰苦的训练, 总觉得成绩不如别人, 对自己在考场的发挥更加不自信. 一旦考试出现心理问题, 发挥不出应有的水平^[3]. 正因为考生的这种自我暗示导致他们考试成绩大打折扣.

2) 体育高考生的术科考试是在规则、条款的严格规定下无条件执行的, 不论是什么项目考试, 考生都要全身心的投入, 出不得半点差错, 否则就将失去高考的机会, 这对考生的心理压力很大.

3) 考生的运动水平较低, 大多是初次参加体育测试, 往往产生过分激动的心理状态, 情绪紧张, 不能控制自己的行为, 注意力失调, 这是体育考生考试失常的主要心理因素, 同时也与训练程度和体育高考经验以及意志有关.

4) 考试比平时训练要严谨得多, 对抗程度远远大于平时的训练, 个别考生存在考试中盲目自信、轻视对手、注意力下降, 知觉和思维迟钝, 造成考试失误.

4 调整措施与办法

4.1 增强自信

自信心是学生对自己能够取得成功的客观期望, 学生相信自己、依赖自己, 在考试中信心百倍, 才能取得良好的成绩. 自信不但包括考场上的自信, 也包括平时训练和生活中的自信. 应该正确评价自己, 相信在考试中能超常发挥.

4.2 端正考试动机

要重视培养体育高考学生端正考试动机, 确立奋斗目标, 培养和激发成就动机, 调动考生的训练积极性和主动性^[4]. 在平时的训练中, 体育教师要给每一个学生确定恰当的目标, 有目的、有计划、有针对性地通过言传身教、启发诱导, 使体育考生具有远大的目标和崇高的理想, 不断激发考生的主观能动性, 端正考试态度, 树立自信心.

4.3 自我心理暗示和精神转移

自我暗示就是自我说服和自我命令的方法来影响自己, 它能起到调节情绪、思维和意志, 对考生的心理过程施加影响^[5]. 例如: 默念套语“不要慌”、“我能行”等形式, 回顾自己在技术训练时最佳状态的技术表现, 加深对技术、战术的理解, 提高意识, 树立自信心, 找到自己的最佳心理状态; 精神转移就是要把注意力引向感官容易产生兴奋的物体上.

4.4 情绪调节训练

注重对体育考生临考前的心理减压, 帮助体育考生掌握情绪调节的方法, 提高自我控制能力, 如采用深呼吸和听音乐等都可以在一定程度上减缓紧张情绪. 体育教师还可采用正面的语言暗示、念动训练法、不同节奏的呼吸练习、渐进性的放松练习和进行有氧练习、肌肉放松练习, 使考生学会自我情绪调节.

4.5 念动训练

运用运动表象并结合默念动作要领的方法促进考生更好地掌握技术和发挥原有技术水平, 从而形成良好的心理体验, 形成最佳的运动技能, 使考生发挥最佳竞技状态, 取得优异的成绩.

4.6 模拟训练

模拟训练是指针对体育考试中可能出现的情况和问题进行模拟实战训练. 其目的就是提高考生的心理稳定性和对考场气氛的适应性, 预防考前不良心态的产生. 训练采用的方法有抗干扰模拟训练; 气候环境模拟训练; 场地、观众、裁判的模拟训练等, 必须使用逐渐增加和变换压力相结合的方法, 以获得体育高考所需要的最佳心理状态.

5 结论与建议

1) 2007年四川省体育专业考生考前整体心境状态不容乐观, 其中大约有80.1%的体育专业考生考前心理存在问题; 女生体育专业考生考前心境状态较男生差; 城市考生与农村考生相比之下, 其考前整体的心境状况也优于对方; 热爱体育型考生考前心境状态较寻找出路型考生好. 体育高考学生由于平时缺乏心理素质的培养, 体育教师和考生比较重视运动技术的训练和提高运动成绩的练习, 没有对心理训练引起足

够的重视,加之部分体育考生参加体育训练时间比较短,对考试前的心理准备不够充分,仓促盲目上阵是造成考试失败的主要原因。

2) 建议指导体育考生训练的体育教师加强心理训练的理论、方法及手段的学习,并在平时进行运动训练的同时,将心理训练安排在平时的训练之中,多进行体育高考前的适应性训练,有意识地加强练习难度,提高训练负荷,不断强化考生的心理素质。但要对考生考前训练内容以及负荷进行科学的安排和调控,有目的、有计划地培养体育考生勇敢顽强的意志品质及体育高考测试中自我调节的能力。

参考文献:

- [1] 符明秋,于志涛,周喜华. 运动员赛前心境状态及其影响因素研究 [J]. 体育科学, 2004, 24(2): 48—50.
- [2] 殷晓旺. 焦虑水平与体育高考生竞技状态关系及其对策 [J]. 心理学探新, 2002, 22(3): 53—57.
- [3] 张大为,毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2004: 38—39.
- [4] 姚秀平. 学生考试焦虑研究综述 [J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2005, (4): 46—49.
- [5] 陈红艳. 轻轻松松走向成功——考试焦虑的自我调节 [J]. 中国青年研究, 2003, (6): 22—24.

Psycho-analysis of the Entrance-exam Examiners of Physical Education Speciality of Sichuan in 2007 and Studies of the Countermeasures for It

ZHAO Yun-shu¹, ZHAO Xiao-ling², ZHANG Hua³

1. Physical Department of Yangtze Normal University, Fuling Chongqing 408003, China;

2. Physical Education Ministry of North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan 637007, China;

3. School of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China

Abstract: Through the methods of studying the documentation, making investigations and paying visits, in Sichuan in 2007, 1 500 participants in sports specialized tests and 50 coaches who led them to take part in the entrance-exam were stochastically extracted and the psychological conditions of the participants before the tests were investigated and analyzed. The results show that: before the participants taking part in the tests of more items added to the entrance-exam, they did not well adjust their psychological conditions, henceforce they failed in their added items tests. It is suggested that the psychological training of the examiners should be strengthened before they going in for the college entrance-exam, and how to enhance their psychological quality and overcome their passive psychological factors in exam which bring bad conditions to the examiners should be studied.

Key words: college-entrance examiners of PE speciality; taking an exam of technique; psycho-analysis; countermeasures research

责任编辑 胡 杨