

大学生体育考前综合症的调控实验研究

吴必强, 许定国

(重庆大学 体育学院, 重庆 400044)

摘要: 实验证明, 运用生物钟理论能够帮助学生调控体育考前综合症、控制一切不良情绪、注意自我调理、科学制定锻炼计划与作息时间, 培养和发展学生自我锻炼能力, 校正学生考前综合症, 能使 学生获取理想的考试成绩。

关键词: 考前综合症; 生物钟理论; 大学生体育考试

中图分类号: G807.4 **文献标志码:** A **文章编号:** 1005-2909(2011)03-0163-04

随着阳光体育活动的开展与全民健身活动的推广, 对大学生体育活动和体育课程的要求也更加规范, 大学生对自己的体育考试成绩越来越重视, 因此, 如何提高体育课程的考试成绩, 就成了教与学双向思考的重大课题。能有效地克服大学生体育考试前出现的不良症状, 是提高考试成绩的重要因素之一。笔者运用生物钟理论进行实验探讨, 试图寻找帮助学生克服考前不良综合症、提高考试成绩、改进现行体育教学课教学考试的新途径。

一、研究对象与研究方法

随机抽取重庆大学 2006 级、2007 级 2 个年级本科学生 2 个班共 60 人为样本。

主要采用的研究方法有: (1) 问卷法。问卷分专家问卷、体育教师问卷和学生问卷。信度检验采用了同质性信度内部一致性检验; (2) 访问法。面对面就学生考试前的心理现象进行调研; (3) 课堂教学实验法。将传统教学方法与运用生物钟调控教学方法进行对比实验, 2006 级学生 30 人采用传统教学方法为对照组, 2007 级学生 30 人采用生物钟调控教学为实验组; (4) 数理统计法。利用 Microsoft Excel 2000 统计所有数据并进行 t 检验和 χ^2 检验; (5) 文献资料法。收集国内外有关研究论文多篇, 阅读整理了教育心理学、体育运动心理学、现代心理学等专著, 为研究提供了坚实的理论基础。

二、结果分析

(一) 课堂调查与访问结果

如表 1 所示, 学生在考试前表现出的种种反常现象, 有心理方面的问题, 也有生理方面的因素, 归结起来, 都是一种考前综合症的不良反应, 是人体生物钟紊乱的具体表现。

收稿日期: 2011-04-25

作者简介: 吴必强(1958-), 男, 重庆大学体育学院副教授, 主要从事体育教学研究, (E-mail) wubiqiang@cqu.edu.cn。

表1 部分教学项目调查结果

项目	行为表现	访问回复
武术套路	遗忘、附加动作多,不能完成套路	紧张、缺乏自信
田径 投掷	无方向感,器械落地无着地点,无法控制器械	力量与协调性差
跳高、跳远	碰杆或踏线,找不到起跳点	弹跳力差,缺乏自信
短跑	不愿意跑步,推说身体有病	怕在同学面前出丑
中长跑	找理由躲避练习或途中休息	怕苦怕累,不愿出汗
体操 双杠	希望教师保护,否则不愿上杠,碰杠、掉杠	身体不协调
引体向上	不愿做练习,站在一边看热闹	力量不足,难以完成动作,怕同学笑话
游泳	抓住栏杆不下水或在水里不做练习	怕水、胆怯
球类	对球不感兴趣,不愿意做练习	怕球砸在头上,动作不协调

(二) 实验结果

通过实验组和对照组的比较发现(见表2),运用生物钟原理进行教学的学生(实验组),考试成绩成绩平均是92.5分,比采用传统教学方法的学生(对照组)高20.3分。从标准差分析,可以看出两组学生差异非常显著,实验组的学生比对照组的学生,考试成绩更稳定,高分和低分的差距比对照组缩小了近1倍,整体水平比较高。

表2 实验后考试成绩对比

组别	人数	x 平均数	s 标准差	t 检验
实验组	30	92.5	±6.3	t > 0.01
对照组	30	72.2	±12.2	t > 0.01

(三) 结果分析与调控措施

1. 结果分析

考前综合症是指由于心理压力过大、用脑过度、缺乏科学锻炼等所造成的神经失调或紊乱。在意识上表现出睡眠紊乱、失眠、学习记忆力减退、注意力不集中,行为上出现胃肠不适、眼睛疲劳、紧张性疼痛(以紧张性头痛、肩颈酸痛、全身乏力为多见)、食欲不振、抵抗力下降,运动时肌肉僵硬、不协调,甚至出现呼吸道或泌尿道等疾病。这些症状有的出现在

考试前期,时间比较长;有的出现在考试现场,时间比较短。无论长短,结果都导致学生考试失败或考试成绩不理想。

出现体育考前综合症现象是人体生物钟紊乱的结果,是一种心理和生理上的不良反映,是对人体生物钟的破坏所致。人体生物钟紊乱是破坏正常技术的天敌,必须适时进行调控。根据体育考前综合症的前期表现和实验调控分析,学生对可能出现或已经出现的症状加以预防和自我调理,是进行及时、有效防治的重要手段,因此,教师应在体育教学中教会学生自我调理的方法。

2. 学生对生物钟的调控

人的生物钟有情绪、体力、智力之分,是关于人体的基础代谢、内分泌、脉搏、智力、体力、情绪等生理现象的盛衰随一定时间呈周期性变化的学说。现代医学研究表明,这些生物钟节奏变化对考前综合症的调节有很大影响,对人体的情绪、心理、睡眠、记忆和体力、智力有着重要的作用。众所周知,高校体育教学是中国现行教育体制中学生接受体育教学的最后阶段,其主要任务是培养和发展学生的自我锻炼能力,因此,学生自己如何面对体育考试,学会技术难点攻克心理障碍,调整生物钟到最佳状态是教学的重点。同时,教师还要开发学生的智力和体力,发展体育能力,为掌握终身体育项目打下坚实的基础。

表3 人体生物钟最佳时间推算表

分类	日钟	月钟	年钟	备注
情绪	24小时为周期12~14, 20~21点为最佳时间	以调控之日的情绪起三分之一天数	以调控之日的情绪起三分之一天数	月钟、年钟的高潮期因人而异
体力	24小时为周期10~11:30, 15~17点为最佳时间	以调控之日的情绪起三分之一天数	以调控之日的情绪起三分之一天数	月钟、年钟的高潮期因人而异

分类	日钟	月钟	年钟	备注
智力	24小时为周期。晨起后1小时8~10,18~19点;睡觉前1小时为最佳时间	以调控之日的情绪起三分之一天数	以调控之日的情绪起三分之一天数	月钟、年钟的高潮期因人而异

有关研究证明,人的情绪、体力、智力有高潮期、低潮期之分。这种周期变化体现在当天的称为“日钟”,24小时为一个周期;轮回在一个月左右的为“月钟”,30天为一个周期;全年变化的为“年钟”,12个月为1个周期。体育教师需要注意的是日钟和月钟。从人体生物钟最佳时间推算表计算(见表3),上午10点至11点30,下午3点至5点是体力钟的鼎盛时间,中午12点至下午2点,晚上8点至9点是情绪钟的高潮时间。月钟则因人而异,它的确定以调控之日的情况来划分。考前校对生物钟,能够帮助大学生有序地进入考试状态,有助于考生发挥已掌握的知识,因此,体育教师要根据教学大纲,合理安排体育教学,指导学生在考前3~4周对自己的生活、学习、娱乐活动统筹安排,养成良好的学习、生活

习惯。具体而言,最好在早上6点30分起床,适度锻炼后吃早餐,8点后复习文化知识,10点至12点或下午2点30分到4点上体育课,中午休息30分钟至1个小时,下午4点30分至6点课外活动,晚上10点30分左右就寝,其它学习、社交活动、文化娱乐和杂事合理安排^[1]。这样就可以使人保持良好的心理、生理状态,大脑皮层思维活跃、动作反应协调、睡眠质量提高,为调控体育考前状态、争取良好成绩创造条件。

3. 教师对生物钟的调控

体育教师不但要善于应用生物钟理论分析学生的考前综合症,而且要结合教学安排及时地予以调控。只有这样,才能保证教学质量、完成教学目标,帮助学生营造良好的考前心理、生理状态(见表4)。

表4 教师对生物钟的调控措施

分类	表现	措施	备注
情绪钟	情绪紧张低落、厌恶做练习	做轻松愉快的练习,增强他们的信心	帮助学生克服心理困难,启发学生的智力钟由弱渐强
体力钟	高潮时期:求趣、慕名、求胜、自卑、求新 低潮时期:对任何练习都不感兴趣	高潮时期:严格纪律,充当骨干,提高标准 低潮时期:鼓励为主,提高兴趣,因材施教,对症下药	刺激学生对体育活动的兴趣,达到促进体力增长、提高教学质量的目的
智力钟	高潮时期:求知欲旺盛,容易接受新事物 低潮时期:注意力分散,动作不协调,容易出错	将教学重点放在高潮期,对低潮期学生要以复习为主,不能操之过急,启发学生由弱转强	高潮时期防骄傲;低潮时期多鼓励

(1)对情绪钟的调控。对待处于低潮期的学生,要充分运用心理暗示的方法来增强学生信心^[3],帮助学生摆脱低潮期的情绪困扰,消除学生对体育活动的紧张情绪及厌恶心理。不能采取高压式的批评方法伤害学生,相反,要以教师的个人魅力和高尚人格,以热情、负责的精神去感化帮助他们,用正确的思想和实际行动去影响他们,达到增力的作用;对于处于高潮时期的学生,要注意抑制他们的情绪亢进,让他们展示自己的同时,帮助他们保持平常心。真正做到“抓两头带中间”,将学生情绪调整到最佳状态。

点,向他们介绍更高级的运动技术或理论指导,充分发挥他们的体力优势,达到满意的教学效果。对体力钟处在低潮期的学生,要时刻关注其身体情况,采取相应措施安排一些轻松愉快的活动,介绍一些著名运动员或教练员的趣事,吸引他们对体育运动的兴趣,找出问题,对症下药,予以排除;若是生物钟节奏所至,就要应用调控情绪钟的方法,达到促进体力增长、提高教学质量的目的^[2]。

(2)对体力钟的调控。针对学生求趣、慕名、求胜、自卑、求新的五大心理特征,对体力钟处在高潮期的学生,要加强组织纪律教育,因人而异,可尽量多地安排他们进行身体练习,分析他们动作的优缺

(3)对智力钟的调控。对智力钟处于高潮时的学生,教师要尽可能地使学生的这种状态保持的时间长一点,充分利用学生的这一最佳状态,在向学生传授知识、训练技能的同时,大力培养学生的智力、观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和创造性地分析问题、解决问题的能力,将教学的重点在这个时

期完成。同时,对喜欢表演的学生,要适当给予机会,但不要过多地表扬,对他们要提出更高的要求,逐渐地使其恢复到正常的心理状态。对智力钟处在低潮期的学生,教师不能急躁,最好顺势而为,以复习为主,通过轻松愉快、熟悉有趣的身体练习吸引学生的注意力,逐步提出新问题,由浅入深地引导学生的思维向教学内容靠拢,帮助学生克服心理困难,启发学生的智力钟由弱渐强。总之,教师应以耐心细致的工作,达到教学目的。

三、结语

实验证明,对大学生体育考试状态的调控,运用生物钟理论是科学、实用的方法。这种方法,有利于避免学生的体育考前综合症。调控中要特别注意用生物钟中的“情绪钟”进行调控,帮助学生把自己的

情绪调整到最佳状态,让体力钟和智力钟为夺取理想成绩服务,帮助学生合理安排生活、学习和社会活动时间,保持良好心态,快乐度过每一天^[4]。这样,就有利于学生在体育考试时,抛弃杂念,保持旺盛的体力、最佳的智力、最好的情绪,考取理想的成绩。

参考文献:

- [1] 吴必强. 体育考前综合症与生物钟的调控[J]. 宜宾学院学报,2002(1):91-93.
- [2] 吴必强,王农. 体育课教学中人体生物钟的影响与调控[J]. 高等建筑教育,1999(1):72-73.
- [3] 邓树勋,等. 运动生理学[M]. 北京:高等教育出版社,2011.
- [4] 张兴春. 现代心理学[M]. 上海:上海人民出版社,2005.

Syndrome before physical education examination and control research

WU Bi-qiang, XU Ding-guo

(Faculty of Physical Education, Chongqing University, Chongqing 400044, P. R. China)

Abstract: When the examination of physical education is near, students are always in a frightened mood. The fear syndrome before examination destroys their biological o'clock, leading to disastrous effects with examination failure. The result shows that adjusting students' biological o'clock and psychology before examination, designing an exercise plan, and cultivating their self-exercise abilities can correct the syndrome and improve examination results.

Keywords: syndrome before examination; adjustment and control; students' physical education examination

(编辑 周沫)