

## “霍桑效应”对篮球投篮训练的影响

牛大宇<sup>1</sup> 董连凯<sup>2</sup>

1 鲁东大学体育学院, 山东 烟台 264025

2 烟台经济技术开发区第四小学, 山东 烟台 264000

**[摘要]** 在我校体育教育专业篮球专选课中, 我们运用教学实验研究方法及心理学中的“霍桑效应”对投篮训练进行了为期五个月的对比实验研究。研究表明: 两组学生的投篮命中率均有提高, 但是实验组提高水平明显高于对照组。这个结果表明“霍桑效应”对投篮训练有很大的影响。

**[关键词]** 霍桑效应; 投篮; 影响

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6653

中图分类号: G841

文献标识码: A

## Influence of Hawthorne Effect on Basketball Shooting Training

NIU Dayu<sup>1</sup>, DONG Liankai<sup>2</sup>

1. College of Physical Education, Ludong University, Yantai, Shandong, 264025, China

2. No.4 Primary School of Yantai Economic and Technological Development Zone, Yantai, Shandong, 264000, China

**Abstract:** In our special basketball course for physical education majors, we carried out a five-month comparative experimental study on shooting training by using experimental teaching research methods and the Hawthorne effect in psychology. The result shows that both groups of students have higher shooting percentage, but the improvement level of the experimental group is significantly higher than that of the control group. This result shows that the Hawthorne Effect has a great influence on shooting training.

**Keywords:** Hawthorne effect; shoot; influence

### 引言

“霍桑效应”这一理念,是在一场管理学实验中得出的。1924年的美国,哈佛大学心理学专家梅奥在名为霍桑的工厂进行了一项实验。起初这一研究小组是以提高生产效率为目的进行实验,他们想要通过改变员工周围的环境、气候等条件进行研究,想要找出一种规律从而提高工厂的生产效率,在选择出几名符合实验条件的工作人员后将他们分为若干组,便开始进行实验,他们想要验证一下传统的管理学的理论观点,可是后续的结果与他们的预期大相径庭,令人奇怪的是不管怎么改变周围的环境,身在实验组的工作人员的效率一直在不断增加,这与他们的预想不符,即使是改变食物供给与休息时间,生产效率一直是稳步提高。在这项研究后,他们通过研究后得出了结论,这种在得到关注后使实验对象精力增加的现象,称之为“霍桑效应”,它在本质上是一种心理效应,工作人员在得到过度的关注后的心理变化,才是造成效率提高的关键所在。“霍桑效应”实际上是一种心理效应,心理氛围的变化是生产效率提高的真正原因。笔者试图借鉴“霍桑效应”在篮球训练中的经验教训,探讨这种效应对提高我校体育专业篮球专业学生投篮训练的影响。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象与实验对象

本次实验的研究对象是“霍桑效应”对篮球投篮训练

的影响,实验对象是鲁东大学体育学院篮球专项的30名男大学生,分组将以篮球的投篮水平综合分组,组数为两组,将随机选择一组作为实验组,另一组为对照组,每组15人。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料法

在互联网查询相关的文献资料与在学校的图书馆查询书籍资料,为本篇文章的写作积累了理论支持。

##### 1.2.2 教学实验法

此项对照教学实验要进行5个月。在进行此次实验之前,向两组学生进行身体素质,投篮命中率(罚球)的素质测试。经过对测试结果的综合性研究,得出结论:在实验开始之前,两组篮球专选的学生篮球投篮的命中率与身体的机能表现并无较大差异,水平基本一致。因此,可以确定这两组实验组与对照组的学生均来自同一个群体。

#### 2 实验结果

当学生被选择成为实验组后,这个组里的学生的心理会不断开始产生一些细微的变化,他们会思考自己为什么会选为实验组进行实验,他们会认为自己是特别的,是本次实验的重要对象,不仅老师对自己有所期待,实验的发起者也对自己充满期待,并且是万众瞩目的对象。在他们的心理产生这种变化后,这些注视的目光就会装变为前进的动力,不必任何人督促,他们就会更加的想要展示自

己的能力,从而更加努力的去练习与学习,作为实验组的一员他们迫切的想要证明自己的能力,证明自己时更为优秀的,是更加值得被关注的。学生们会很在意这种特殊的状态,实验组的学生们就会相互关注,并且默默努力,没有任何学生想要成为拉集体后腿的人,久而久之他们之间便产生了一种竞争精神,这是属于一种“良性竞争”,每位成员都在相互监督,相互进步,这种精神也会促进学习的进步,使他们变得越来越好。长此以往,每个人的竞争精神和团队的荣辱感使他们不断进步,而且进步非常明显,投篮的命中率不断的提高,在之后,就会进入一种良性循环的状态,学生们都在努力进步,训练也更加刻苦,同时增加团队凝聚力,使个人与团队都不断提高。综合实验结果后,我们发现实验组学生的投篮命中率增加幅度较大,明显高于对照组的学生。经过以上的实验可得出,“霍桑效应”在篮球的投篮教学训练中起到了很大的作用,将“霍桑效应”这一理念带入篮球投篮的教学课堂中能够起到非常不错不错的效果。

### 2.1 “霍桑效应”训练后对投篮自信心的影响

当这 15 名学生组成实验组的那一刻开始,他们每个人的心理已经在慢慢产生变化了,作为一名大学生,他们很清醒的认识到作为实验组的特殊性,他们是万众瞩目的焦点,在他们这一个群体中是需要得出一些结论的,综合这些因素,被选为实验组这件事对他们来讲是一种莫大的激励,是对他们能力的认可,而且这种备受关注的状态会使他们能够沉下心来去训练,而且会带着饱满的热情,更加积极主动,更加努力,从而会使得他们更加充满自信。在相同的老师,相同的条件和相同的环境下,两组学生们在相同的练习下产生了不一样的效果,产生这种结果的原因是学生们能够意识到,自己此刻正在进行实验,而且在实验的过程当中也在被观察着,所以他们认为自己身处于非常重要的地位,他们还会给自己心理暗示,督促着自己好好表现,所以学生们在练习中总是充满热情,全身心地投入到练习中去,当然训练对于投篮命中率的提高也是很有帮助的。这里结果就十分明显了,学生们对待练习的态度发生变化,从而练习效果会十分明显,进而提高了投篮的命中率。

我们都知道,想要充分发挥运动能力,自信心是必不可少的。通过对实验结果的研究,在有自信的状态下,罚球的命中率为 83.3%,相反的,在自信心不足的状态下,罚球的命中率为 0%。在很多的运动项目中,自信心对运动状态的完美体现起到很大的影响,缺乏自信心的人在运动赛场上,就会表现出我们常说的“怯场”的现象,“怯场”这一现象主要还是由于自己的自信心不足,自信心是否饱满取决于平时训练的程度,只有平时能做到认真训练,不畏困难,在赛场上才能够充满自信。在平时的日常训练中,教师与教练员应该更多的去运用一些科学的心理学方法去锻炼运动员的意志力与自信心,在赛场上意志力与自信

心是运动员能否进一步突破自我的关键,每一名优秀的运动员都具备超凡的意志力和饱满的自信心。通过对阅读与查询许多的文献资料,我们从中得出,在篮球的投篮教学训练中,合理的运用“霍桑效应”这一心理学方法,能够非常有效的提高实验组学生的自信心,自信心提高了,对于投篮命中率的提高也具有促进作用。

### 2.2 “霍桑效应”训练后对投篮训练的态度和兴趣的影响

运用“霍桑效应”这一心理学理念进行篮球投篮的教学训练,有助于改变学生的训练态度,提高学生们的学习兴趣。想要认真学习某一项事物,就必须具有良好的学习态度,学生们能够认识到自己被关注着,这种特殊的状态就会使学生有了认真对待的态度,只有认真对待才能够发现篮球的乐趣,这对之后的投篮训练有很大的推动作用。在通过“霍桑效应”进行投篮教学训练的过程中,学生们能够意识到自己正在进行一项实验,并且他们正在接受老师和其他学生们的观察,他们就会感到很紧张,所以就会认为自己处于十分重要地位,这种受到别人注意的感觉会迫使他们加倍努力进行训练学习,用来证明自己是优异的,是值得关注的。因而改变了自己对投篮学习训练态度,一心一意专心进行投篮训练,加强了投篮训练效果,做任何事情都要端正态度,以一个正确态度对待事情才会有好的结果。端正了态度,就会发现事物其中的乐趣,俗话说,兴趣是最好的老师,对这项事物产生了兴趣,自然而然的就会更加认真对待,提高便是水到渠成,每个人都喜欢成功的那种感觉,投篮命中率提高,这更加能够激发我们的兴趣,久而久之就进入了一种“良性循环”,不断提高,不断热爱。

### 2.3 “霍桑效应”训练后对团队精神的影响

通过对“霍桑效应”这一理念的运用,学生们在日常的训练中都会变得更加刻苦与努力,都把提高自身投篮技术水平作为个人的目标,而在整个团体里,每位学生都是这样的心理,每个人都不愿意做团队的尾巴,都想要为团队奉献一份力量,在这个充满正能量的团队里,每个人都会受到正能量的影响,都在刻苦练习,每位学生都有成为集体第一的欲望,并且在这种“自我挑战”的鼓励之下,团队的成员都会互相监督互相努力,久而久之也会互相提高,并且在这种状态之下,团队以及个人的水平就会有长期而稳定的发展,个人目标与集体目标相互结合,形成“良性竞争”。另外来说,篮球这项运动本就是集体运动,而且投篮的水平并不能够一蹴而就,它是需要长期的练习与多年培养的手感才得以更好的展现出来的,需要的是团队的共同努力,通过队友们的共同努力找寻合适的时机。通常情况下,运用“霍桑效应”方法的投篮训练是以一个团体为背景条件而展开的,在进行投篮的学习和训练时,学生之间可以互相学习指导,互相请教,互相讨论,并且能

够及时给出正确的评价,对投篮的技巧有了更深一步的认识,就能够节省动作学习的时间,反而增长了练习的频率和练习量,长此以往,能够积累更多的投篮经验,也可以吸取其他队员的经验教训,能够达到事半功倍的效果,投篮水平的提高也能够更加迅速。不仅如此,学生培养出团队精神,这也是对自己品格的提升。由此可见,“霍桑效应”这一理念运用在篮球投篮训练中,能够起到很大的作用,不仅能够增加团队的凝聚力,也能够给学生们树立更好的团队概念,培养学生们的团队精神,将个人目标与集体目标巧妙地结合起来,这样一来不但能够非常有效的提高个人的投篮水平,而且通过学生们自身的交流讨论,互相交流经验教训,是的团队凝聚力更上一层楼,能够让团队的整体水平提高,而且也能提高整个团队的士气。

### 3 实验组与对照组实验前后的差异分析

本次实验进行5个月,5个月后,实验组与对照组两组具有较大的差异。实验组与对照组在实验开始之前会进行较为全面的测试,包括身体素质的测试与投篮命中率测试,实验前两组的这两项数据基本一致。在实验中,对照组的同学们每天就如同往常一样正常上课练习投篮,缺少关注度的他们往往不会拼尽全力去练习,一有空隙就会松懈,就单纯的把练习投篮这件事当作平常的课堂任务,不会有丝毫的紧迫感与期待感,只要认真的完成课堂任务就算完成了课堂目标,有时候甚至老师要在课堂上不断进行督促,学生们才能正常进行训练。不仅训练的努力程度较实验组不同,整个团队的凝聚力也不同,相比实验组,对照组上课练习的状态缺乏纪律性,自由散漫,在训练的时候,投篮的命中率提高较为缓慢,这也跟练习的刻苦程度有关。实验组的学生知道自己是更加特殊的团队,知道自己对老师和实验发起者有所期待,所以一开始就精神饱满,认真对待,在课堂上就充满纪律性,每个人都有着饱满的热情。而且实验组的学生都知道自己正在进行某种实验,之后都会有老师以及其他研究人员进行观察,由于他们作为实验的焦点人物,所以他们每个人在练习的过程中都会拿出百分之百的热情,他们会最为刻苦的练习,每个人都能够尽自己最大的努力,并且课堂上的训练态度也非常端正,没有人想要成为整个团队的累赘,所以每个人都在努力,根本不必老师的督促,他们每个人都非常的自觉。在刻苦训练的同时,在每位学生的影响下,团队变得非常具有凝聚力,投篮的命中率也能够长期稳定的增长。团队成员的个人水平在不断提高,整个团队的竞争力也在不断提高,这就是将个人目标与集体目标相结合。在实验完成后,对两组学生再次进行身体素质与投篮命中率的测试,测试方式与内容跟实验前的一致,测试结果表明,实验组与对照组的同学们两项数据均有不同程度的提高,实验组的提高幅度更大,这也充分的验证了是眼前的猜想。经过了时长五个月的实验,实验组在身体素质和篮球命中率的各项指

标上相比于对照组均有较大的提高,实验的结果可以说明,“霍桑效应”对篮球的投篮训练中具有很好的效果。其次,通过对实验组与对照组的实验过程的观察,可以得出,将“霍桑效应”这一心理学理念合理的运用在篮球投篮训练课堂中,能够有效的提高学生对训练的兴趣,端正对训练的态度,能够更好的培养学生的团队凝聚力,更好的提高自身的身体素质与投篮命中率,从而提高团队的竞争力。

### 4 结语

通过此次研究,我们发现在篮球投篮教学训练中运用心理学中的“霍桑效应”有利于建立学生的自信心,有利于转变学生对篮球的学习态度、提高学生训练兴趣。不仅仅是“霍桑效应”,还有许多心理学效应能够对体育教学工作产生很好的效果。在之后的体育教学过程中,我认为体育教师不仅应该时刻注重专业技能的学习与完善,还应该抽出时间学习教育学、心理学、运动心理学等分支学科的理论知识,要对这些知识有一定的了解与认识,只有这样,我们才能与时俱进,跟上时代的脚步,向一位合格的教育者不断靠近。在体育教学中,体育教师应更深入地研究教学方法,密切关注每个学生的进步,采取更多的激励性教育方法,时常鼓励和夸赞学生,增长学生对待事物的自信心,使他们品尝到运动的乐趣,增加对运动的兴趣,对待事情毫不含糊,更加认真完善锻炼的任务,为今后的终身体育奠定良好的基础。在教育和教学工作中,教师们合理运用“霍桑效应”有着相当深远的意义,此外还有更多科学的心理学效应等着我们去不断探索、运用,我们在这方面还有很长一段路要走,将来我们要逐渐在教学工作中合理应用一些心理学效应,体育教学工作会更加具有艺术性,更加丰富多彩,而且也会增强体育教育教学的效果,达到事半功倍的效果。

#### [参考文献]

- [1]朱建国.“霍桑效应”对投篮教学训练效果的实验研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2009,8(3):117-119.
  - [2]李云青,寸若标,施锦华,安军.篮球课教学运用霍桑效应对教学效果影响的分析研究[J].大理学院学报(自然科学),2006(12):59-60.
  - [3]杨裴.普通高校篮球运动员心理训练策略[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2020(8):153-155.
  - [4]任双全.篮球运动员比赛心理训练与提升策略[J].赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(14):145-146.
  - [5]朱凤书,朱红军,颜军.对篮球运动员心理训练的思考[J].南京体育学院学报(社会科学版),2006(2):107-109.
- 作者简介:牛大宇(1996-),男,汉族,山东烟台,在读硕士,鲁东大学体育学院,研究方向:运动训练;董连凯(1992-),男,汉族,山东烟台,硕士,烟台经济技术开发区第四小学,研究方向:体育教学。