

Investigation and analysis of volleyball training status in Jinkangyuan Primary School

Yubiao Fang Hua Yang*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

With the increasing emphasis on youth sports education by the government, more schools are prioritizing the quality and diversity of physical education programs. Volleyball, as a team sport requiring unique teamwork and physical fitness, has become a key component in many schools' physical education curricula. Jin Kangyuan Primary School, committed to holistic student development, has continuously innovated and reformed its sports education. Against this backdrop, the momentum of volleyball training at the school has grown steadily. However, critical questions remain: What is the current state of training? What challenges exist? And how can improvements be made? These issues urgently require thorough investigation and analysis.

Keywords

primary school; volleyball training; current status

金康园小学排球训练现状调查和分析

房玉彪 杨华*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

随着国家对青少年体育教育重视程度的提高,越来越多的学校开始重视体育课的质量和多样化,尤其是排球这一集体项目,因其独特的团队合作精神和身体素质要求,成为了许多学校体育课程的重点内容。金康园小学作为一所注重学生全面素质发展的学校,其体育教育也不断进行创新和改革。在这样的大背景下,学校排球训练的发展势头逐渐增强,但相应的训练现状如何、存在什么问题以及未来该如何改进,这些问题都亟需通过深入的调查与分析来找出答案。

关键词

小学;排球训练;现状

1 引言

本研究聚焦于金康园小学排球训练的实际状况,综合运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、实地观察法以及数据统计分析法,全面剖析了该校排球训练在时间安排、场地设施、教练员水平、学生参与情况以及比赛表现等情况,金康园小学近些年来一直着重于排球训练方面的投入,这跟现代体育教育的发展趋势是相符的,排球作为集体项目越来越受到学校的看重,这样做是为了培养学生对于体育的兴趣,提高他们的身体素质,并且加强团队合作精神,金康园小学的排球训练开始得比较晚,不过学校对体育教育的重视已经让排球训练慢慢开始推进并发展起来。现在学校开设了排球

课程,还会定期组织训练活动,来提高学生的排球技能以及体育素养,然而在训练过程中,学校也碰到了一些挑战,师资力量相对欠缺,部分教练员的专业水平不高,而且训练内容和方法比较单一,很难契合学生多样化的需求,另外训练设施的限制使得场地条件不太理想,这也在一定程度上影响了训练效果。金康园小学在排球训练方面还是呈现出了不少优点,学校重视学生的身心发展,在训练中注重培养团队合作精神和集体荣誉感,排球作为团队运动,有效地促进了学生之间的沟通与协调,对他们社交能力和心理素质的提升起到了积极的作用,借助参加校际比赛等活动,学校激发了学生的运动热情,提高了排球训练的吸引力和参与度。金康园小学在排球训练方面已经取得了一定成绩,但是仍然需要在师资、设施以及训练方法等方面不断改进,以便优化未来训练规划,提高学校体育教育的整体水平^[1]。

【作者简介】房玉彪(2001-),男,中国云南昭通人,本科,从事体育教学研究。

【通讯作者】杨华(1978-),女,中国陕西渭南人,硕士,讲师,从事体育教学研究。

2 金康园小学排球训练场地设施现状与分析

表 1 金康园小学排球训练场地、器材情况统计表

类型	数量 (面积m ²)	状态
场地	1 (160 m ²)	良好
排球	20 个	良好
排球网	2 套	一般
排球标志物	15 套	良好

根据表 1 的数据,金康园小学目前仅拥有 1 块室外排球场,面积为 160 平方米。这个场地的面积在一般小学校园内算是适中的,能够容纳一定数量的学生进行排球训练和比赛。虽然该场地可以满足基础的排球活动需求,但由于只有一块场地,若进行排球专业训练特别是分组对抗训练之类对场地要求较高的训练还是略有不足。金康园小学的排球训练设施配置满足基本训练。有着 20 个排球状态为良好,两个排球网略有不足并且状态为一般,排球标志物有十五个状态为良好保证训练中的安全性和技术性辅助。

3 金康园小学排球训练情况分析

金康园小学的排球训练安排展示了多样化的时间安排,以适应不同学生的需求。每周安排 5 次固定训练,每次 90 分钟,参与人数为 25 人。这些固定训练安排在学生的课后时间进行,能够较好地利用学生的空闲时间进行技能训练。如果有比赛会提前一个月进行全队集训。这种安排为学生提供了更多的训练时间,能够帮助他们进一步提升技能和技巧。除了这些固定时间的训练外,学校还安排了 2 次不定时灵活训练,每次训练时长 90 分钟,参与人数为 24 人。灵活训练为学生提供了自主选择训练时间的机会,使得他们能够根据个人情况选择最合适的时间参加训练^[2]。

金康园小学的排球训练学生参训时间分布较为广泛,反映出学生参与训练的频率差异。约 75% 的学生 (18 人) 每周参加 5 天以上的排球训练,显示出这些学生对于排球运动的高度投入,他们可能是学校排球队的成员或对排球有较高兴趣的学生。16.7% 的学生 (4 人) 每周参加 3-4 天训练,这类学生的训练频率较为适中,不能全勤的原因可能是当天有其他事情被耽误。还有 8.3% 的学生 (2 人) 每周仅参加 1-2 天的训练,可能由于课业压力或其他课外活动的安排,训练时间相对较少。

表 2 显示了金康园小学排球训练内容的设计情况。在所有受访学生中,大多数学生参与了基础技术训练,占比高达 95.8%,这表明学校注重学生基础技能的提升。其次,50% 的学生参与了体能训练,因为参与训练的多数都是四、五、六三个年级的小朋友对于体能训练要求比较小。排球战术演练占 79.2%,这表明学校的训练不仅注重技术提升,还关注战术和团队合作的培养。实战模拟比赛参与人数较多,

占比 95.8%,实战模拟比赛是训练的重点之一。金康园小学排球训练的主要目标是提升学生的个人技术水平,约 95.8% 的学生表示这一目标是训练中的重点。其次,79.2% 的学生认为训练的目标是增强团队协作能力,这反映出学校在排球训练中注重团队合作的重要性。提高比赛实战能力的目标也被较多学生认可,占比 83.3%,这说明学生在训练中对提高实战能力有较高的需求。此外,70.8% 的学生认为体能和耐力是训练中的关键目标,而 83.3% 的学生则认为训练的另一个重要目标是培养竞争意识和毅力。这表明金康园小学的排球训练内容和目标较为全面,涵盖了技能、体能、心理等多个方面的培养^[3]。

表 2 金康园小学排球训练内容及目标情况统计表 (n=23)

训练内容及目标	人数 (人)	比例 (%)
基础技术训练	23	95.8%
排球战术演练	12	50%
体能训练	19	79.2%
实战模拟比赛	23	95.8%
提升个人技术水平	23	95.8%
增强团队协作能力	19	79.2%
提高比赛实战能力	20	83.3%
强化体能和耐力	17	70.8%
培养竞争意识和毅力	20	83.3%

4 教练员现状分析

金康园小学的排球教练员中,教练 1 的年龄在 30 至 40 岁之间,虽然不具备排球专项认证,但是是最有经验的教练之一他是金康园小学的一名体育老师,有着多年带队经验。教练 2 年龄在 25 至 30 岁之间,虽然具备一定的执教经验并且有着排球专项认证,但是太过年轻带队经验比较欠缺,可能需要进一步提升其专业技能。而教练 3 是最年轻的一位,年龄在 30 至 35 岁之间,拥有排球专项认证,具有一定的潜力,有着相当多的经验积累,其专业认证表明其具备一定的排球理论知识。

教练 1 的执教年限最长,达到了 23 年,具备了非常丰富的教学经验。教练 2 有 3 年的执教经验,执教年限短仅为中等水平,可能还需要更多的实践经验来提升其教学能力。教练 3 的执教年限相对较长,为 6 年,执教经验比较丰富,其教学能力和技术细节经验也相对比较丰富,能提供高质量的排球训练。

教练 1 参加了 4 次校内研讨会,主要提升教学能力提升,表明其有较强的职业发展意识。教练 2 参与了 2 次外部培训,提升排球基础训练,但参与的培训较为单一,可能需要更多的外部培训机会来提升专业水平。教练 3 参加了 2 次外部培训,专注于比赛能力训练,显示其专业发展方向明确,但可能需要更深入的高级培训以增强其综合执教能力。

5 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 排球训练时间安排合理,但存在一定灵活性需求

金康园小学排球训练时间安排展示较好的灵活性和多样化。一周有5次固定训练,每次时长90分钟,并且提供周末训练和灵活的训练时间段,确保能够满足不同学生的需求。然而,尽管如此,部分学生的训练量较低,主要因每天重复训练导致学生容易产生厌学。因此,虽然现有时间安排基本能够满足大部分学生的需求,但学校仍需提供更多的灵活训练方法,提高学生积极性以吸引更多学生参与。

5.1.2 学生参与训练频率较为集中

从数据来看,约75%的学生每周参加5天以上的训练,而有8.3%的学生每周仅参加1到2天的训练,说明学生在训练参与度上还是比较集中的。只有个别同学参与度比较低这一现象与学生的课业压力以及个人兴趣有较大关系。因此,学校可能需要通过调整训练方式、丰富训练内容以及增加吸引力来提升学生的参与频率,尤其是对于那些低频次参与的学生。

5.1.3 排球设施和场地能略有不足

金康园小学目前拥有一块160平方米的室外排球场,不能够支持基础的排球训练和比赛需求。设施方面,标准排球数量较为充足,尽管排球网的状况仅为一般,可能会影响比赛质量,但整体设施状况良好,能够保障训练的顺利进行。然而,若有更多的班级和学生参与排球训练,可能会出现场地和设施分配不足的情况。

5.1.4 教练员水平和培训情况有所不足

金康园小学的排球教练员在年龄和经验上存在差异,虽然有些教练员具备较长时间的执教经验和专业认证,但总体而言,培训参与度较低。教练员的培训主要依赖校内研讨和外部基础训练,若能增加更专业、系统的外部培训,可能会更有效地提升教练员的教学质量和排球技巧水平。

5.2 建议

5.2.1 提高训练频率,特别是低频次参与学生

根据现有的参与数据,学校应关注低频次参与的学生,尝试通过调整训练内容和安排更多的灵活时间段和更多的训练方法来提高他们的参与度。可考虑在课外时间和周末进一步安排训练,同时提供一些有趣的教学活动,吸引更多学生参与。

5.2.2 增强训练设施,特别是排球网和场地的使用效率

教学场地和器材的限制也给排球教学带来了困难,影响了教学质量和学生的学习体验。许多小学的体育场地相对较小,不具标准的排球场地尺寸和标志标线。这使得教师在进行排球教学时,受到场地空间限制,难以进行正常的比赛和技术训练,影响了学生的实际操作和技术提升。在一些学校,由于经费有限或其他原因,可能缺乏足够的排球器材供教学使用。学生数量众多,但只有有限的排球可以使用,这导致学生之间分享球的时间变长,减少了教学效率和学生参与度。部分学校所购买的排球器材质量不佳,耐用性差。球的弹性、外观和质感等均不符合标准,影响了学生对排球运动的体验和真实感受。排球设施总体略有不足,考虑到学校场地有限,建议提高场地的使用效率,例如利用轮班制进行分班训练,避免场地拥挤的情况。

5.2.3 增加教练员的专业培训和外部交流机会

尽管教练员的年龄层次较为丰富,但培训参与情况较少。学校应积极组织教练员参加更多的外部培训,特别是在球技术和战术方面的深度培训。同时可以鼓励教练员参加些全国性的研讨会和交流活动,进一步提升他们的专业水平和执教能力。

5.2.4 丰富排球训练内容,提升学生的综合能力

目前训练内容偏向基础技术和体能训练,学校应增加更多针对性较强的训练模块,如比赛模拟和战术演练等,全面提升学生的排球能力。此外,应强化团队协作和竞技精神的培养,帮助学生建立更强的集体荣誉感和团队协作意识。

5.2.5 增加比赛经验积极参加高水平比赛

针对性训练分析市级比赛的对手特点,加强针对性战术演练,模拟高水平对抗,邀请市级强队进行友谊赛积累实战经验,增加参赛频率,争取更多区级比赛机会通过多参赛提升心理素质和临场应变能力,学校应该多举办排球培训并组织教师参加,或者可以与其他学校一起定期组织以排球为主题的讨论会,让教师与教师之间展开交流,互相吸取排球教学理论,排球训练和带队比赛的经验。

参考文献

- [1] 郭艳晨.体教融合视域下成都市中小学排球训练体系现状研究[C]//2024第二届四川省体育科学大会论文报告会.成都体育学院,2024.
- [2] 倪莉."智慧体育"视角下排球训练开展现状的研究[J].文体用品与科技,2024(17):196-198.
- [3] 陈宝慧.小学生排球接发球技术训练方法[J].新体育,2025(12).