

## 全民健身战略下高校大学生排球训练 标准化建设研究

杨皓杰

西安戏剧学院，西安

**摘要** | 随着全民健身战略的深入实施，高校体育承载重要使命。排球作为三大球运动的重要组成部分，其发展态势广受社会关注。高校大学生排球训练标准化旨在全面系统提升学生专项技术能力以及身体各项机能，培养其坚韧不拔的体育精神，为顺利开展全民健身活动提供关键保障。然而，在发展过程中存在以下系列问题：标准文件供给不足，难以提出发展要求；设施设备保障不均，导致训练场景缺失；运营管理模式滞后，循规蹈矩现象严重；评估体系建设不佳，大幅影响教学水平等。首先，本研究基于全民健身相关政策文件中关于排球训练的要求，检索整理排球相关的标准文件，分析高校大学生排球训练在训练资源保障、运营管理模式和教学评价体系方面标准化建设的必要性，从而确定研究方向。其次，针对高校大学生排球训练中标准研制、设施设备、运营管理和教学评估方面存在的问题，本研究提出“完善顶层设计，实现政策引导”“整合优秀资源，搭建科学平台”“注重监督评估，建立反馈机制”三种标准化建设路径，为高校排球训练提供理论依据与实践指导，以推动高校大学生排球训练健康可持续发展，最终为全民健身战略下高校大学生排球训练标准化建设以及全民健身活动繁荣发展奠定坚实基础。

**关键词** | 全民健身；高校体育；大学生；排球训练；标准化建设

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 绪论

高校大学生参加体育运动是开展全民健身活动的先锋力量，能够直接推动全民健身理念的普及与深化，从而助力健康中国建设。党的十八大以来，全民健身上升为国家战略，引领全民健身事业稳步发展<sup>[1]</sup>。自此，国家高度重视全民健身高质量发展。2021年，为促进全民健身更高水平发展，更好满足人民群众的健身需求，国

务院发布《全民健身计划（2021—2025年）》文件，指出深化体教融合，加大体育高校建设力度，培养体育教师与教练员队伍，支持青少年体育社会组织健康发展，同时广泛开展全民健身赛事活动<sup>[2]</sup>。中国女排精神作为全民健身的精神图腾，持续增强国际影响力与民族自豪感。然而，当下我国排球运动发展面临标准文件数量较少且类别不足、设施设备资源分配不均、运营管理模式

基金项目：陕西省体育局常规课题“关于体教融合背景下教练员综合素质能力培养研究以高校排球教练员为切入点的实践策略研究”（课题编号：20251649）。

作者简介：杨皓杰，西安戏曲学院讲师，硕士，研究方向：体育教育训练学。

文章引用：杨皓杰. 全民健身战略下高校大学生排球训练标准化建设研究[J]. 中国体育研究, 2025, 7(3): 211-216.

<https://doi.org/10.35534/scps.0703031>

较为滞后、教学评估体系有待完善等系列问题,影响排球训练效果,阻碍学生兴趣培养与技能提升,制约排球运动项目可持续发展,亟待根据国家相关政策方针以及标准文件缓解当下瓶颈问题。本研究以“排球”为关键词,通过标准信息服务平台进行查询,统计相关标准总计32项,剔除废止、非相关类型标准后,最终得到相关标准21项,其中国家标准12项,行业标准8项,地方标准1项。这些标准涵盖运动能力、服装设备、器材设施、赛事资格等方面,未见资格培训、课程教学等相关标准<sup>[3]</sup>。由此可见,标准文件涉及范围能够满足排球训练以及赛事举办的基本要求,但是相关标准数量较少,标准周期较长,会对排球训练标准化建设产生较大影响。发展排球运动是推动全民健康、培养社会资源、弘扬国家文化的重要工程。高校进行排球训练标准化建设亦能促进逻辑思维健康发展、培养团队合作精神,为排球教学、体育赛事抑或是全民健身活动选拔并输送后备优秀人才。高校可通过优化训练资源配置、完善运营管理模式、打造教学评估体系等方式,提高排球训练效果,提升排球训练科学化水平,从而促进高校大学生运动员健康全面可持续发展,为高校体育教学课程标准化建设以及全民健身科学化发展提供充分的理论基础与实践依据。

## 2 内涵关联与社会发展要求

### 2.1 全民健身战略为高校排球训练提供发展方向

全民健身战略当下正面临“区域发展失衡”“服务供给不足”以及“如何科学健身”等重要问题。高校作为体育运动发展的重要阵地,承担着培养学生健身习惯、提升综合素养、输送体育人才等重要任务。排球训练需要一改往常常态,立足系统锻炼、团结协作、科学指导、趣味教学等重点环节。在此基础上,优化设施配置,完善运营理念,推动排球与课堂训练、校园文化、体育赛事、社会指导等方面的进一步融合与全面发展。随着全民健身战略的深度实施,国家对高校体育课程教学理念革新、场地资源整合、训练方式转型,以及体育文化弘扬等提出新的发展方向。高校体育应向数字化、科学化、标准化坚定转型,方能承担排球训练之重任,才能提升大学生身心健康水平与学科专业素养,使排球运动焕发出更加强大的时代价值,从而辅助全民健身活动顺利进行。

### 2.2 标准化建设为高校排球训练提供发展要求

高校大学生排球训练肩负着培养高水平竞技人才、提升学生综合素质以及推广排球赛事文化等众多使命。标准化建设以清晰规范、高质量发展为重要抓手,在训练体系、赛事体系、服务保障体系等方面为高校大学生排球训练设定明确目标。在保障训练内容与方式、规范训练环境与配置、多维度综合评价与分析、完善监督培

养制度与机制等方面具有重要作用,亦是解决当前高校大学生排球训练过程中存在问题、落实全民健身要求的关键。标准化建设为高校大学生排球训练健康可持续发展注入强劲动能,为中国排球事业高速发展奠定坚实支撑。构建标准化全民健身公共服务体系的同时,也以标准化姿态间接促进全民健身活动进一步开展。

## 3 高校大学生排球训练标准化建设的必要性

通过查阅高校大学生排球训练相关资料发现,已有文献较多从资源、运营以及评价等方面对高校排球训练进行研究。深入分析后发现,高校大学生排球训练标准化建设的研究相对较少,其主要建设方向聚焦于场地设施设备、运营管理方式和监督评价体系等方面。因此,本节从“训练资源保障”“运营管理模式”和“教学评价体系”三个方面入手,进行必要性论述。

### 3.1 训练资源保障

高校大学生排球训练标准化建设旨在完善设施设备、引进专业人才、提升训练科学性,保障大学生运动员身心健康健康、可持续发展。研究结果显示,高效提升排球训练效果的前提,是打造良好的训练场景。以中国女排精神为榜样,培养学生赛时协调配合、科学准确判断、专业动作切换等方面的排球意识,激发学生赛时激情与训练热情,形成深度思考的良好行为习惯<sup>[4]</sup>。标准化建设在优化资源配置,保障大学生运动员安全训练的基础上,能够规范学生动作,有效规避运动损伤风险,提高科学竞争能力,大幅提升训练效果,从而深化大学生对于标准化的认知。在全民健身活动开展时,大学生运动员能够迅速传播标准化的训练方法与理念,并且针对近视、肥胖、残疾等重点人群亦能准确快速地做出体育干预,提高体育教学与训练的科学性,提供智慧化服务,从而解决社会层面运动资源缺少的问题,是推动校园训练以及社会体育锻炼多元化、严谨化、科学化的核心引擎。

### 3.2 运营管理模式

运营管理作为高校运行的重要部分,其发展建设尤为重要。面对资源调配无序、训练内容单一、安全意识薄弱等问题,亟需建立标准化运营管理模式。研究结果表明,在高校大学生排球训练过程中,教师与教练员应当采取多元化教学方法,拓展思维逻辑,打造赛事场景,形成战术意识,活跃训练氛围,将理论与实践充分融合。在训练过程中,亦需尊重个体经验,鼓励科学创新,促进学习训练结果多样化发展<sup>[5]</sup>。标准化运营管理在资源配置、训练方式、安全管理等方面具有稳定作用,不仅是降本增效的基础,更是高校大学生排球训练的核心支撑,具有不可替代的重要价值。而标准化运营管理模式在保障教学训练的前提下,面向社会开展群众

体育赛事活动,举办全民健身大会以及社区运动会,能够缓解公共体育设施不足的问题。这也将进一步弘扬全民健身志愿服务精神,深化全民健身理念,向社会持续传递科学健身的重要性。

### 3.3 教学评价体系

高校大学生排球训练作为培养全面发展人才的重要途径,其教学评价体系标准化建设具有深远意义。已有研究指出,应当通过身体机能、排球技能、心理素质等指标建立科学合理的评估机制。基于教练员资深经验,以数据评估分析为佐证,充分评价高校学生排球水平,从而合理营造训练与赛事场景,为学生安排训练内容,大幅提升训练效果<sup>[6]</sup>。教学评价体系标准化建设能够通过硬性数据分析,针对训练时长、器材使用、身体发展等方面做出有效预测,从而支撑人才精准培养与选拔,实现教学训练高效保障以及教学协同发展。这将是打破高校大学生排球训练瓶颈、激活学生潜能、助力教学质量科学化发展的关键支撑点。破局之后,大学生将成为技术动作规范与思维见解科学的优质资源,此后必将是体育事业高速发展的中坚力量。这也为大学生日后步入学校、社区、企事业等社会岗位,服务社会公益活动以及全民健身高质量发展做出良好铺垫。

## 4 高校大学生排球训练标准化建设存在问题

### 4.1 标准文件供给不足,难以提出发展要求

标准文件数量少、类别不足且标准周期长已成为制约高校大学生排球训练标准化建设的重要因素。器材设施分配不均、训练周期不定、动作规范性较差是训练过程中的常见问题,基础动作教学方式存在差异、技术动作摇摆不定所展现的训练体系混乱现象,使得训练效果大打折扣,大学生运动员也呈现兴趣活力低下的状态,抑制他们身心健康发展,这将直接影响高校大学生排球训练的效果。标准化文件的缺席,使得高校排球训练在教学训练、运营管理以及评价反馈等维度无法协同推进,严重影响高校排球训练的整体有序性以及可持续发展能力。

### 4.2 设施设备保障不均,导致训练场景缺失

硬件支撑作为高校大学生排球训练标准化建设的重要根基,普遍面临分配不均、类型缺失等问题。高校学生无法平衡文化学习与专业训练,而缺乏训练时间与场地设施是导致学生运动员成绩低下的主要原因。高校应重视课余训练,增加训练年限与场景供给,提高训练质量与效果。部分高校教师与教练员间的专业水平良莠不齐,在教学训练过程中,不能有效将理论知识与实践内容相结合,从而未能达到良好的教学效果<sup>[7]</sup>。导致这一现象的重要原因在于缺乏经费保障,从而产生场地有待

维护、器材设施缺乏、培训机会较少、赛事经验较低等系列问题<sup>[8]</sup>,训练场景缺失、科学化程度低,使得大学生运动员身体素质与训练效果日渐低下,难以形成健康理论体系以及有效技战术风格。

### 4.3 运营管理模式滞后,循规蹈矩现象严重

高校排球训练良性发展严格依赖于标准化运营管理模式。然而,运营模式滞后、管理方式陈旧、资源配置低效、数据统计落后等问题的存在,导致大学生运动员无法正常完成标准化训练动作,也无法根据数据分析进一步完善精细技战术动作,抑制自主创新,使得训练体系科学化停滞不前。心理训练作为排球训练的重要组成部分,应通过对大学生运动员心理素质进行分析,针对性开展心理训练,提高心理素质,提升训练效果。高校学生初入社会,存在心理素质有待完善,赛事经验有待补充等问题,但同时在个性心理品质的发展上具有极强的可塑性<sup>[9]</sup>。现代竞技体育快速崛起,对心理、力量、负荷、机能等指标监控有了更高要求,缺乏科学数据支撑,忽视其发展,固守经验判断,则直接抑制大学生运动员科学性训练以及高水平发展。

### 4.4 评估体系建设不佳,大幅影响教学水平

缺乏科学有效的评估体系直接影响高校大学生排球训练效果以及教学质量,阻碍高校排球训练标准化建设进程。专业学生与非专业学生之间存在较大差异,包含身体素质较差、磨合程度较低、判断意识不足等问题。究其原因,在于高校缺乏教学评估体系以及评价反馈机制,教师与教练员在训练过程中急于求成,缺乏有效训练方式,导致训练侧重点发生偏移。因此在训练意识和训练手段方面对高校教师以及教练员提出更高要求<sup>[10]</sup>。教师与教练员的资深经验固然重要,但随着数字时代快速发展,传统教学经验难以匹配当下学生训练的基本要求。评估体系不仅针对学生研发,更是为高校教师以及资深教练员所建设。他们专业水平的高低以及教学行为习惯的好坏,将直接影响大学生运动员的日常训练效果以及赛时超常发挥。

## 5 高校大学生排球训练标准化建设路径

### 5.1 完善顶层设计,实现政策引导

推动高校大学生排球训练标准化建设,需要强有力的顶层设计和国家精准的政策引导作为核心驱动力,统一规划,协调资源。颁布具有高度指导性和约束力的相关政策法令文件,明确场地设施、教学模式、评估体系等核心内容的标准化建设方向。另外,还应提供体育相关技能培训,开设体育教育、体育顾问、社会体育指导等工作岗位,为退役学生运动员提供就业保障<sup>[11]</sup>。依照师资配比标准,招聘专业与持有职业或等级资格证书的



- [4] 邓雪震. 高校大学生排球意识的培养及思考 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (35): 30-33.
- [5] 黄铮. 体育类高校排球训练中大学生战术意识培养的内容结构与培养策略 [J]. 青少年体育, 2022 (8): 59-60+125.
- [6] 朱红彬. 高校大学生排球球员的评估及其训练 [J]. 佛山科学技术学院学报(自然科学版), 2015, 33 (6): 91-96.
- [7] 鲁栋, 王彦博, 马文博. 现代体育文化视域下羽毛球礼仪的时代挑战与发展对策 [J]. 中国体育研究, 2024, 6 (4): 507-512.
- [8] 秦尉富, 罗维. 广西大学生排球队课余训练现状调查 [J]. 搏击(体育论坛), 2011, 3 (1): 79-81.
- [9] 杨子峰. 对高校大学生业余排球运动员进行心理训练的探讨 [J]. 河池学院学报, 2007 (S1): 144-145+153.
- [10] 雷铁柱. 高校非体育专业大学生排球防守训练探讨 [J]. 佛山科学技术学院学报(自然科学版), 2014, 32 (2): 94-96.
- [11] 国务院办公厅. 奥运冠军张常宁代表: 拓宽运动员入学再教育途径 [EB/OL]. (2018-03-08). [http://www.gov.cn/xinwen/2018-03/08/content\\_5272305.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2018-03/08/content_5272305.htm).
- [12] 国务院办公厅. 教育部关于加强新时代中小学体育教师队伍建设若干举措的通知 [EB/OL]. (2015-01-17). [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202501/content\\_7001148.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202501/content_7001148.htm).
- [13] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知 [EB/OL]. (2019-08-10). [http://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content\\_5430499.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5430499.htm).
- [14] 国务院办公厅. 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》 [EB/OL]. (2020-10-15). [http://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content\\_5554511.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554511.htm).
- [15] 国务院办公厅. 中共北京市委办公厅 北京市人民政府办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的行动方案》的通知 [EB/OL]. (2020-12-30). [http://www.gov.cn/xinwen/2021-01/20/content\\_5581266.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2021-01/20/content_5581266.htm).
- [16] 王彦博, 马文博. 基于区块链技术的体育产业数字化治理研究 [J]. 中国体育研究, 2024, 6 (4): 425-435.

## Research on the Standardization Construction of Volleyball Training for College Students under the National Fitness Strategy

Yang Haojie

*Xi'an Academy of Drama, Xi'an*

**Abstract:** With the in-depth implementation of the national fitness strategy, college physical education bears an important mission. Volleyball, as an important part of the three major sports, has attracted wide attention from the society. The standardization of college students' volleyball training aims at comprehensively and systematically improving students' special technical ability and physical functions, cultivating their indomitable sports spirit, and providing a key guarantee for the smooth development of national fitness activities. However, there is a shortage of standard documents in the development process, so it is difficult to put forward development requirements; Uneven support of facilities and equipment leads to the lack of training scenes; The operation and management mode is lagging behind, and the phenomenon of following the rules is serious; A series of problems, such as poor evaluation system construction, greatly affecting the teaching level and so on. In this regard, based on the requirements of volleyball training in the national fitness-related policy documents, this study searched and sorted out the volleyball-related standard documents, and analyzed the necessity of standardization construction of volleyball training for college students in terms of training resource guarantee, operation management mode and teaching evaluation system, so as to determine the research direction. Secondly, in view of the problems existing in standard development, facilities and equipment, operation management and teaching evaluation in college students' volleyball training, this study puts forward to improve the top-level design and realize policy guidance; Integrate excellent resources and build a scientific platform; Paying attention to supervision and evaluation and establishing feedback mechanism provide theoretical basis and practical guidance for college volleyball training, so as to promote the healthy and sustainable development of college students' volleyball training, and finally lay a solid foundation for the standardization of college students' volleyball training and the prosperity and development of national fitness activities under the national fitness strategy.

**Key words:** Mass fitness; College sports; College students; Volleyball training; Standardization efforts