



# 健美操“宁波标准”走向全国

记者 林海 实习生 张雨倩

近日，通过《青少年健美操运动技能等级标准》考级的全国首批健美操学员在宁波腾飞青少年健美操俱乐部参加颁奖仪式，由宁波市体育局和体育总局、市体操协会、腾飞青少年健美操俱乐部负责人分别为42名学员颁奖。

宁波腾飞青少年健美操俱乐部作为全国首次健美操等级考试的考点，在《青少年健美操运动技能等级标准》的推广中做出了表率。今年5月31日，全国首次《青少年健美操运动技能等级标准》考级在宁波腾飞青少年健美操俱乐部举行，有90多名6

岁至14岁的考生参加，本次考级首次采用在网络平台上直播“透明考场”的形式，向社会公众全方位、透明化展示考试的过程。

值得一提的是，《青少年健美操运动技能等级标准》一书由本合体育和宁波大学体育学院、市体操协会和宁波腾飞青少年健美操俱乐部联合编写，今年1月由科学出版社出版。健美操运动技能的等级标准，为何是从宁波走向全国？记者近日采访了宁波大学体育学院博士、市体操协会副主席李贽涛，了解宁波健美操运动10多年来的发展历程和取得的进步。

## 8年 宁波走出健美操冠军

2003年，李贽涛从江西师范大学毕业后来到宁波大学体育学院任教，开始了健美操教学和培训历程。8年后的2011年世界大学生运动会健美操比赛中，由李贽涛培养的宁波大学运动员邹琴代表中国队夺冠；此后的2012年第十二届世界健美操锦标赛及2013年世界运动会健美操比赛，邹琴又连续获得世界顶级赛事的冠军，成为宁波大学历史上的“高光时刻”——这是宁波大学培养的第一个世界冠军，也是宁波历史上的第一个健美操世界冠军。

2006年初，邹琴以专业课全省第一名的成绩考入宁波大学，师从李贽涛接受健美操的系统训练。邹琴给教练留下的印象是，身体条件好，良好的形体、姿态、柔韧性，再加上舞蹈功底，使她有了一定的竞争力。不过，专业技能比较

欠缺，力量、体能都比较弱。此外，作为学生的她还必须和普通大学生一样参加文化课的考核。为了弥补自己的“短板”，邹琴不得不咬牙坚持，除周一至周五每天训练两个半小时之外，暑假几乎全“泡”在了训练馆，寒假也被压缩得只剩下四五天。“没有人天生就适合练健美操，关键是看自己怎么做。”邹琴如此解释自己苦练健美操的动力。

李贽涛作为教练，其实也是“半路出家”，作为国内最早一批学习竞技健美操的专业运动员，李贽涛从大学一年级才开始接触健美操。下定决心，全心投入，李贽涛经过3年多时间的坚持和努力，他所在的大学健美操队闯入全国前八名。同样是这份专注和坚持，让邹琴一路过关斩将，最终站上了世界最高领奖台。



2019年7月，宁波9名队员参加在美国凤凰城举行的世界健美操冠军赛。后排左二是世界健美操冠军联合会主席霍华德·施瓦兹。（受访者供图）

出台《青少年体育活动促进计划》，明确提出“研究建立青少年运动技能等级评定标准”，并要求“各级教育部门应将运动技能等级纳入学生综合素质评价体系”。

上海体育学院组建“标准”研制组，经过广泛的专题调研和充分的分析讨论后，建立四等十二级的“标准”体系构架，并以“标准”指标能反映运动项目的实际运

用力、能反映个体运动技能水平的变化、能促进青少年运动参与的积极性、能与竞技体育运动等级衔接为基本思路，2017年4月，研制组首先发布《青少年乒乓球运动技能等级标准》。随后，足球、排球、羽毛球等10个运动项目的“标准”陆续出炉。2018年，在李贽涛和骆寅等人的努力下，健美操成为起草该系列标准的第12个运动项目。

## 10年 宁波健美操良性发展

2010年，宁波市体操协会成立，健美操成为协会管理的项目之一，李贽涛担任协会副秘书长。同年，他和秦学峰、欧鹏飞等人一起，成立宁波健美操领域的首家民办非企业单位——宁波腾飞青少年健美操俱乐部，开始面向社会推广和普及健美操运动。这是健美操项目的宁波市非奥项目训练基地、宁波市体操协会健美操训练基地及浙江省健美啦啦操推广合作单位，2017年俱乐部还被市民政局评定为4A级社会组织。

从竞技健美操到大众健美操，李贽涛他们经历了一系列训练思路的转变。竞技健美操是一项在音乐的伴奏下，能够表现连续、复杂、高强度成套动作的运动项目，这其中涵盖柔韧与平衡、跳与跃、俯撑、支撑四大类型共8个难度。宁波大学健美操队练习的就是竞技健美操项目，比大众健美操要难得多，运动强度也很大，非常考验选手的爆发力、柔韧性、耐力和力量。一个健美操比赛要求运动员在1分25秒时间里完成200多个不重复的动作，强度之大超出一般人的想象。“一套动作做下来，心跳会达到1分钟180次。”而大众健美操动作简单、重复性高、音乐节奏较慢，可以用来陶冶情操、锻炼身体。竞技健美操与大众健美操最大的区别，就在于动作的难度。

市体操协会成立后，举办了宁波市青少年健美操比赛等一系列赛事，让健美操运动在中小学校园内

生根发芽。如今，宁波开展健美操运动的学校已经从2010年的10多所，发展到现在的50余所，其中有健美操校队的学校40余所。

为了让广大青少年体验健美操这项运动的魅力，李贽涛他们想了很多办法，其中一项就是尝试建立健美操运动技能等级评价体系。“我们认识到，需要建立一套完整的评价体系，让从幼儿园到中学阶段的小朋友能够明确自己通过一段时间的练习已经达到的阶段和程度。”李贽涛说。能拿冠军的运动员毕竟是极少数，对那些刚刚开始学习的小朋友来说，让他们在健美操运动中有不断进阶的成就感和获得感，从而让更多人参与健美操运动。扩大运动人口，既是青少年和家长的需求所在，也是推广健美操运动的重要手段。从宏观层面来说，这是落实全民健身国家战略的重要举措。

经过反复研究和论证，李贽涛他们在2015年制订出了《青少年健美操运动技能等级标准》的初稿，该体系涵盖了从幼儿园到高中阶段的青少年健美操运动技能，技能水平从零基础的初学者一直进阶到国家一级运动员的水平。“这套标准的出炉，填补了国内健美操运动的空白，让练健美操的小朋友可以像练钢琴一样考级。”李贽涛说，标准与过去的国家运动员等级标准相衔接，参加健美操运动半年左右的小朋友，掌握并能够完成一定的基本动作就可以参加健美操一级的考试。这样的标准，有利于社会力量和机构参与健美操运动，有利于健美操运动的普及和推广。

2017年11月，国家体育总局、教育部、中央文明办、国家发展改革委、民政部、财政部、团中央7部委联合制定

## 未来 让健美操更加普及

在课题调研中，李贽涛了解到，将健美操的技术动作分为四等12级，需要有一个科学合理的划分过程。与竞技健美操的比赛评分规则相比，这套体系的最大特点是减少了艺术分的权重，着重考察学员对技术动作的完成质量。而在技术动作的考察方面，健美操的考级和舞蹈等项目考级也有很大区别：比如柔韧训练，对于6岁至8岁的小朋友来说，短时间要练成标准的“纵叉”的难度太大了，一旦掌握不好，很容易受伤。因此，在3级、4级的测试中才会有柔韧动作的考试。李贽涛在俱乐部教学过程中发现，有的小孩练习舞蹈后，脊柱侧弯有加重迹象，这不能不引起家长的重视。“很多舞蹈培训班没有力量训练，这是个很大的误区——正是关节周围的肌肉群力量不足，容易导致关节出现问题。”李贽涛说，教练对于技术动作的指导十分关键，这套考评体系的建立正是帮助教练把握健美操训练的科学性和阶段性。

刚刚从镇海区蛟川双语小学毕业的高若然同学从小学一年级开始就在学校的兴趣课上接触到啦啦操。一个学期后，她开始代表学校参加市级以上的啦啦操比赛。四年级时，她在学校老师推荐下去了腾飞健美操俱乐部，开始接受专业训练。“去了以后，技术上有明显提高，教练对动作的规范指导更加细致，纵、横劈叉、塌腰等动作纠正了两三年。”高若然的妈妈介绍。从2018年开始，高若然参加全国竞技健美操比赛；2019年8月，她在全国健美操联赛保定站的比赛中获得女单和混双两项亚军。为了备战在美国举行的世界健美操冠军赛，去年暑假高若然和队友张珈源

等人在无空调的场地里每天训练7小时。当地时间7月31日晚，世界健美操冠军赛在美国凤凰城举行决赛，来自宁波的9名小队员出战，他们在年龄最小的9岁至11岁（预备组）比赛中发挥出色，斩获3金2银的好成绩。其中，有氧舞蹈混双比赛，张珈源、高若然获得冠军；有氧舞蹈三人项目，何咏瑶、陈语乔、叶袁道获得冠军；有氧舞蹈大集体项目，高若然、张珈源等9人联手获得冠军。此外，竞技男单比赛，张珈源获得亚军；竞技五人操比赛，何咏瑶等5人获亚军。“这次去美国参赛是教练带队，家长没去，对小孩子的正面激励有很大作用。”高若然的妈妈表示，高若然练健美操之前体质较弱，经常生病，现在身体强健了很多，在6年级时高若然参加校运会还拿了女子800米项目的亚军。“更重要的是，教练同样关心小朋友的文化课学习，小学阶段高若然还囊括了1至6年级的全优生和五星级学生称号。”高若然妈妈说。

在宁波腾飞青少年健美操俱乐部，像高若然、张珈源这样的小朋友还有很多。据了解，李贽涛、秦学峰、邹琴、骆寅、万峰等人研发的健美操运动技能等级标准，今年以来已先后在全国40多个考评点落地。为了进一步提高健美操运动的科学性，今年疫情防控期间，李贽涛等人又与深圳的科技公司合作，研发了一套体态识别系统，只要输入运动员的图片和数据，马上就可以进行识别分析，得出技术动作是否科学的结论。“在科学的体系支持下，由教练进行科学的指导，这是我们未来面向社会发展健美操运动的主要方式。”李贽涛说。

### 图 示

#### 《青少年健美操运动技能等级标准》

一书由本合体育和宁波大学体育学院、市体操协会和宁波腾飞青少年健美操俱乐部联合编写，今年1月由科学出版社出版。

#### 《青少年健美操运动技能等级标准》

- 将健美操的技术动作分为四等12级
- 1-3级 针对零基础和初学者
- 4-6级 相当于中等水平的运动员
- 7-8级 相当于国家二级运动员
- 9级 相当于国家一级运动员

#### 10级至12级 暂未推行

标准今年推广实施以来已先后在全国40多个考评点落地。

#### 宁波开展健美操运动的学校已经

从2010年的10多所，发展到现在的50余所。

其中成立健美操校队的学校有40余所

#### 8月1日晚，世界健美操冠军赛在美国凤凰城举行决赛

#### 宁波9名小队员出战

他们在年龄最小的9岁至11岁（预备组）比赛中发挥出色，斩获3金2银的好成绩。

- 其中，
- 有氧舞蹈混双比赛，张珈源、高若然获得冠军；
- 有氧舞蹈三人项目，何咏瑶、陈语乔、叶袁道获得冠军；
- 有氧舞蹈大集体项目，高若然、张珈源等9人联手获得冠军；
- 竞技男单比赛，张珈源获得亚军；
- 竞技五人操比赛，何咏瑶等5人获亚军。

韩立萍 制图

### 新闻 1+1

## 宁波牵头制定《青少年健美操运动技能等级标准》

《青少年健美操运动技能等级标准》，由本合体育和宁波大学体育学院、宁波市体操协会、宁波腾飞青少年健美操俱乐部等单位联合研发编写，今年1月由科学出版社正式出版。健美操“宁波标准”是国家体育总局继乒乓球、足球、排球、羽毛球、网球、高尔夫球、田径、体操、游泳、武术等项目后制定的第12个标准，也是迄今为止唯一由宁波有关单位牵头负责制定的标准。

该标准将健美操的技术动作分为四等12级，其中1-3级针对零基础和初学者，4-6级相当于中等

水平的运动员，7-8级相当于国家二级运动员，9级相当于国家一级运动员。健美操考级由各地的相关协会和健美操俱乐部负责1-6级的培训和考试。根据国内健美操运动的现状和水平，10级至12级暂未推行。标准今年推广实施以来已先后在全国40多个考评点落地，至8月底有18场考试陆续举行。

和竞技健美操相比，这套体系的最大特点是减少艺术分的权重，着重考察学员对技术动作的完成质量，即使有艺术方面的考察，也仅是针对成套动作的艺术性，而且艺术分的权重也比较低。（林海）



今年5月31日，全国首次《青少年健美操运动技能等级标准》考级在宁波腾飞青少年健美操俱乐部举行。（受访者供图）



## 2019年腾日体育杯 全国运动训练竞赛联盟健美操啦啦操比赛

指导单位 国家体育总局科教司 主办单位 全国运动训练竞赛联盟  
承办单位 全国运动训练竞赛联盟健美操啦啦操委员会 协办单位 宁波大学 宁波市体育局  
赛事推广 宁波腾日体育文化发展有限公司