

新中国广播体操60年回顾与反思

李世荣, 杨学达

(延安大学 体育学院 陕西 延安 716000)

摘要:建国后,中国已经先后颁布了9套广播体操,时间长达60余年。各套广播体操对增强人民体质,推动全民健身广泛深入发展有着重要的作用。但随着时代的不断发展,广播体操逐渐被其它体育项目替代。广播体操60年的发展历程告诉我们,重新普及广播体操运动,有助于全民健身的深入推进,促进国民体质的改善。

关键词: 新中国;广播体操;普及

中图分类号: G831.1

文献标识码: A

文章编号: 1004-9975(2013)03-0123-03

收稿日期: 2013-02-07

作者简介: 李世荣(1970—),男,陕西吴起人,延安大学体育学院副教授。

广播体操的历史蕴含着一代又一代中国人的记忆,是建国后推行时间最长、范围最广的群众体育运动项目之一,更是中国群众体育运动的写照和缩影^[1],不同程度上推动了学校体育与群众体育的发展。从1951年第一套广播体操发布,中国已经先后颁布了9套广播体操,时间长达60余年。回顾中国广播体操年的发展,这有助于全民健身的深入推进,更利于广播体操这种健身方式的传承与发展。

一、广播体操的特点与作用

广播体操(Broadcast Exercises),简称广播操,它是运用现代的广播手段,配合音乐、有组织、有领导地在规定的时间内于校内操场开展身体的练习,^[2]具有科学性、普及性、健身性、趣味性和时代性等特点。广播体操强调普及推广的效应,动作简便易学、负荷适中、适用面广、音乐优美、节律适中。参与体操锻炼的人群定在以青年、中年人群为主,兼顾少年和老年人,男性女性均适用。锻炼地域适用广泛,因地制宜,适于机关、厂矿、学校、部队、社区、乡镇及家庭等户外、室内地点开展。经对广播体操锻炼者专项的研究和实验表明,锻炼者长期进行本套广播体操的锻炼,可提高机体的主要关节的灵敏性,促进骨骼发育,增强大肌肉群的力量,对改善运动系统、呼吸系统、心血管系统及神经传导系统的功能具有重要的作用。

广播体操是一种徒手操,有轻松柔和、动作规范、连贯均匀、体态圆活、扭转自然、手脚协调、快慢恰当等特点,并有练意、练脑、练气、练身的优点。从医学上看,广播体操能调节人体的内分泌系统;通过腹式呼吸的机械作用,能增强胃肠的蠕动,促进消化和排泄,同时又能扩大肺活量,促进血液循环和新陈代谢;广播体操主张练意养神,以调节神经功能活动,使高度紧张的精神状态得以缓解,因此,可以治疗神经衰弱、健忘失眠、神志不宁等症。在广播体操运动中,不仅全身大块肌肉要保持一定的张力,甚至连平时锻炼很少的短、小肌肉群也发挥作用。

二、新中国广播体操的演进

回顾建国后九套广播体操的发展历程,无论是从动作的设计理念,还是到人们对广播体操的推广和接受程度,是中国群众体育运动的缩影(见表1)。

各套广播体操都深深打上了时代的烙印。如,第二套广播体操对体操动作进行了重新的编排和调整,增加了运动量和动作难度;第三套广播体操中,融入了很多中国传统武术的动作,中国特色更强。这一特点也在后来的广播体操中得以延续;第四套广播体操第一次出现了少数民族语言版;第六套广播体操首次配制了两支富有民族风格的乐曲;第九套广播体操责以“科学简便、普及实用、因地制宜、健身趣味”为原则,突出了“健康、欢乐、时代”的风格。

表1 广播体操历史沿革

| 广播体操 | 时间 | 时长 | 特 征 |
|------|-------|-------|------------------------------|
| 第1套 | 1951年 | 5分钟左右 | 动作简单,每节一个动作。 |
| 第2套 | 1954年 | 3分14秒 | 沿袭第一套风格,细节上创新,动作难度增加。 |
| 第3套 | 1957年 | 4分31秒 | 动作难度及运动量无明显增强。 |
| 第4套 | 1963年 | 4分24秒 | 动作新颖优美,运动量进一步加大,少数民族版本出现。 |
| 第5套 | 1971年 | 5分26秒 | 动作新颖活泼,难度和运动量稍大,模仿劳动和舞蹈的动作。 |
| 第6套 | 1981年 | 4分11秒 | 促中等运动量、适当提高动作难度动作新颖、舒展。 |
| 第7套 | 1990年 | 4分41秒 | 动作难度大,动作数量多,音乐不太理想,不便于学习和掌握。 |
| 第8套 | 1997年 | 6分40秒 | 降低难度,动作设计上删繁就简,任何人都能学会。 |
| 第9套 | 2011年 | 4分30秒 | 继承了前8套广播体操的结构,易学易记。 |

在新的历史时期,提高全民族健康素质,形成比较完善的全民健身体系,是中国全面建设小康社会的奋斗目标之一。特别要加大群众广播体操、健身操和大秧歌的普及,既有利于交流感情,放松心情,又有利于锻炼身体,符合人民群众的健身需求。让广大群众共享改革开放和体育发展的成果,共享体育带来的健康和快乐。

三、反思广播体操落寞与国民体质下降

从1951年起第一套广播体操公布至今,大约每隔几年,中国都会根据社会的发展和国民体质的变化更新一次。然而,随着非公经济的大量涌现、连续性生产行业的增多以及健身方式的多元化,这一具有中国特色的体育锻炼模式逐渐遭到冷落。广播体操在动作形式和运动方式上已经被许多新兴的群众体育所取代,如连续八届都进行广播体操表演的全运会开幕式,在2001年的九运会上也戛然而止^[3]。

新中国成立之初的人均寿命只有35岁,婴幼儿死亡率高达20%。1950年抗美援朝战争爆发时,部分适龄青年因体质原因不能参军入伍。1952年,毛泽东题写了“发展体育运动,增强人民体质”,从此全民健身以运动的形式在群众中广泛发起。现在有了一套可以强身健体、新鲜有趣的广播体操,从上到下都很乐于推行。^[4]1952年6月21日,《人民日报》上刊登了一篇《广播体操在全国各地普遍推行》的文章,详细总结了广播体操推行半年以来的丰硕成果。据北京、上海、广州、重庆等13座城市的不完全统计,参加广播体操的人数达到104.8万人;其中,以各学校学生参加者最为踊跃,仅北京市统计就有23万学生参加,上海学生80%以上每天做广播体操。

今天随着国力和人民生活水平的不断增强,学校和群众健身锻炼的各种体育设施都比过去有了很大改善和提高,但人们的身体素质却并不乐观,这却值

得我们深思。2000年中国中学生身高、体重与日本同龄学生比,除高中17岁女生我国高于日本外,其余均低于日本。到2005年也仅14岁、17岁女生身高高于日本,其余均低于日本学生。比较两国大、中、小学生的握力和50米跑成绩,中国学生均低于日本学生。^[5]2005年全国学生体质与健康调研结果显示,学生肺活量水平、体能素质持续下降,体能素质中的速度素质和力量素质连续10年下降,而耐力素质则连续20年下降,超重和肥胖学生的比例迅速增加。近年来,中国肥胖人群的规模急速增长。据统计,1982年,中国人口的7%被认定为超重;到了2006年,这一比例升至15%;2010年发表的一项研究报告称,中国目前肥胖人口达3.25亿人,增幅超过美国、英国和澳大利亚。这个数字在未来20年还可能增加一倍。中国肥胖儿童在15年里增加28倍。7岁以下儿童中有近1/5超重,7%是肥胖儿童,比例远超欧洲国家。

中国国民体质的下降,是由环境、社会发展和个人选择等多重因素所致。但从长远来看,国民体质如何与全民体育的发展程度不无关系,跟人们对待体育的观念、个人参与体育运动的条件、以及体育在国民教育中所处的位置息息相关。因此,普及最具“全民体育”代表性的广播体操运动,带动所有人参与到体育运动中,才能让体育在促进国民体质改善上的独立价值体现出来,而这是竞技体育所带来的荣光无法替代的。

四、广播体操发展展望

随着我国人民生活水平的不断提高和业余时间的增多,广大人民群众参与体育锻炼的欲望越来越浓厚,全民健身思想认识不断提高。据报道,2010年8月9日北京人民广播电台在每天上午10点和下午3点恢复播出广播体操的音乐。2011年元旦起,上海

电台也重新播放广播体操音乐。京沪两大城市在新时期对广播体操的重视,引发了全国各地积极跟进。广播体操的恢复表明群众和社会对这项历史性的健身活动价值的承认和肯定,恢复广播体操充分体现了当代提倡的和谐社会、全民健康的核心价值,维护广大人民群众的健康权益。据了解,北京的广播频率停播这档节目曾有20年之久,2003年恢复播出后,又于2007年再度停播。这次复播,除了保留以往喊号子的程序外,广播体操时段还将集公益性、科学性和趣味性于一体。2010年广播体操的复兴表明如今这个时代需要广播体操这项群众性的体育活动。广播体操60年的不同历史阶段的发展需求,赋予了广播体操更多的时代精神、更多的锻炼形式、更多的历史文化、更多的体育思想核心价值,^[6]如今的广播体操具有更符合时代的技术动作形式、更体现时代的价值取向、更贴近时代的文化内涵、更适应时代的旺盛生命力。

全民健身是我国体育工作中重要基石。60年来,广播体操已成为最具中国特色的体育健身方法,成为了普及面最广、深受人民群众喜爱的“国操”。广播体操经过60年的发展历程,积累了许多宝贵的经验,在不同历史时期,都为群众体育和学校体育发展作出了贡献。今天,为了使广播体操的创编和推广更规范系统,应该形成一定的制度和条例,巩固广播体操的成果,发挥其易学、受众广的特点,注重创新,

与时代发展脉搏衔接有序,深入开展并发挥在全面健身中特有作用。

作为一项在新中国历史上发展时间最长、参与人数最多的群众性体育活动,中国广播体操见证了不同历史阶段中国体育的发展,体现了不同历史阶段中国体育思想的核心价值。广播体操的发展轨迹,也阐释着全民健身的发展路径。在全面建设小康社会的全民健身体系的实践中,我们要根据广播体操的特点有选择的加工、改造、提炼,既保持传统,又具有创新元素,符合大众需求的同时,也要积极开展多种形式的群众体育健身模式,为今天全民健身体育工作深入开展提供创新体系的源泉。

参考文献:

- [1]广播体操逐渐式微“身体政治”不再绑架童年[EB/OL].
<http://news.enorth.com.cn/system/2011/08/22/007175205.shtml>.
- [2]丁丽爽.广播体操的由来[J].传承,2010(10):10-12.
- [3]许友根.开展广播体操的回顾与思考[J].体育文史,1993(6):10-11.
- [4]推广体操运动,发展人民体育事业[N].人民日报,1951-10-25.
- [5]何志文.从我国青少年学生体质健康的现状透析开展阳光体育运动的意义[J].体育科技文献通报,2008(1).
- [6]刘俊一等.我国广播体操60年发展回顾与展望[J].体育文化导刊,2011(6).

[责任编辑 刘国荣]