

我国广播体操60年发展回顾与展望

刘俊一 徐莹 马睿

(东北师范大学体育学院, 长春 130024)

摘要:采用文献资料法和历史逻辑分析法对新中国成立60年来我国广播体操的演变过程及特点进行总结与分析。认为:我国广播体操的发展经历了诞生、早期发展、高速发展、淡出和重返历史阶段,各个历史阶段体现了新中国成立以来中国体育经历的“批美学苏”、普及与提高相结合、“大鸣大放”、“大跃进体育”、“调整、巩固、充实、提高”、“快乐体育”和“健康第一”各阶段的核心体育观。我国广播体操和我国群众性体育活动的根本目标是:增强全民族的体质,促进全民族的健康。提出我国广播体操的发展方向和目标:广播体操本身将更具多样性、文化性和生命力,将禀赋“健康第一、和谐社会”的思想蓬勃发展。

关键词:群众体育;体育史;广播体操

1 我国广播体操发展历程的时代与价值回顾

1.1 诞生——学习、引入、模仿阶段(1951年第一套广播体操)

新中国成立之初,全国体育总会还没有成立,新中国的体育事业没有任何基础,一无场地、二无器材,全北京只有一座正规的体育场——先农坛体育场,连一个带看台的篮球场都没有。这个时候新中国急需一种体育活动来带动全民的健身活动,提高国民的身体素质。第一套广播体操就在这一历史背景下诞生。

1950年8月,体总筹委会向前苏联派出了新中国第1个出国访问的体育代表团,希望学习并效仿当时苏联的体育制度,其中唯一的女性——杨烈肩负着学习和模仿一套全面健身操的任务^[1]。当时苏联的全民健身操发展得很全面,分为三类,一类是卫生操,一类是辅助性体操,一类是器械体操。体育团考察回国后,确定了学习前苏联的经验发展体育运动的方针,并且根据当时的国力和政治环境明确规定:在新中国成立初期,不搞大型运动会,着重抓普及,体育工作要由学校到工厂、由军队到地方、由城市到农村,把重点放在学校、工厂和部

队。杨烈建议创编一套全民健身操,以此动员人们参加体育锻炼,以提高全民族的身体素质,这种思路与国家当时制定的体育方针——把发展群众体育运动放在首位的思路不谋而合,很快便得到批准。

当时由北师大体育系科班出身的刘以珍负责创编中国第一套广播操,她根据日本的广播体操,很快确定了新中国第一套广播体操的基本框架:一共10个小节、总长5分钟左右,分别为下肢运动、四肢运动、胸部运动、体侧运动、转体运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动和呼吸运动^[2]。刘以珍创编的第一套广播体操动作顺序的思路,确定了以后编操者的原则:先由离心脏较远、负荷量较小的上肢或下肢运动开始;中间由胸部、体侧、体转和腹背运动组成,逐步加大动作的幅度和负荷量,然后转入较剧烈的、负荷量最大的全身运动和跳跃运动,最后以整理运动或放松运动结束。国内著名作曲家何士德为这套广播体操谱曲,1951年11月24日,中华人民共和国的第一套广播体操正式颁布。

第一套广播体操的形式和内容上带有明显的学习和借鉴色彩,反映了新中国成立初体育事业走的是一条学习、借鉴、模仿的道路。从第一套广播体

第1作者简介:刘俊一(1978-),男,吉林长春人。讲师,博士研究生,研究方向为体育教育训练学与体育史学。

Tel: 13251813111, E-mail: liujy988@nenu.edu.cn。

操的产生背景和形式分析,体现了当时新中国迫切希望通过体育锻炼来提高全体国民身体素质的核心思想。从第一套广播体操的群众参与活动情况分析,体现了当时人民群众渴望锻炼、响应号召的思想,当时的广播操不仅仅是一种身体锻炼形式,更是一种标志,因此,第一套广播体操是时代的产物,体现了中国不同时期的体育核心思想、体现了中国不同时期的价值取向,广播操是一种现代身体文化和现代公民政治的有效结合体。

1.2 早期发展——独立、普及、提高阶段(1954年第二套——1963年第四套广播体操)

第一套广播体操在全国范围内获得了非常好的效果和影响,但是因为第一套广播体操动作相对单一,而且其是模仿日本广播操的基本动作,不具有中国的特点和特色。1954年国家体委邀请卫生部、教育部、全国总工会等部门着手编制第二套广播体操,1954年7月,第二套广播体操正式公布。第二套广播体操一共8节:体展运动、下蹲运动、踢腿运动、体侧屈运动、前后屈运动、体转运动、全身运动和跳跃运动。适量增加了下部的运动量,动作难度也有所增加。取消了“呼吸运动”和“整理运动”,1957年,第三套广播体操正式公布,第三套广播体操全套操一共八节,分别为:体展运动、下蹲运动、踢腿运动、体前后屈运动、体侧屈运动、体回环运动、全身运动和跳跃运动。在二套广播操的基础上,再次增加了运动量和强度,加快了运动频率、缩短了时间,做广播操的频率由原来的每天两次改为每天三次,使三套广播操成为了当时的时尚,1963年4月15日正式公布了第四套广播体操,第四套广播操由当时的北京体育大学的毛学信老师组织创编,第四套广播体操的创编是我国广播操的中心由工间操向学生操过渡的一个标志性事件^[3],因此四套广播操有了一个响亮的名字——时代在召唤,这也是我国广播操第1次有自己名称。第四套广播操运动量更大、动作难度增加明显、动作新颖,打破了广播操动作“横平竖直”的传统概念,增加了斜前上举和斜后下举动作,这在广播操动作的创编历史是一次飞跃和革命式的变革。

第二套广播体操是在新中国成立初期“普及与提高相结合”的体育方针下产生的,其标志着改造旧中国体育思想的开始,逐渐形成自己的体育思想和体育活动方式方法,同时肩负着提高新中国人民

身体素质的历史任务^[4]。第三套广播体操是在“不怕做不到、就怕想不到”的大跃进背景下产生的,但是由于广播操本身的规范性和严肃性,并没有完全受到当时大跃进思想的影响,只在动作负荷上和运动时间上进行了调整,人们还是按时按要求每天进行广播操的锻炼,广播操在浮躁思想的社会中依旧保持了其全民健身、群众健身的作用和任务,体现了广播操从其产生以来就是最直接、最基础、最简单、最持久的全民健身、群众健身的体育活动特性。第四套广播体操是在“调整、巩固、充实、提高”八字方针的指导下产生的,八字方针是大跃进后中国体育思想的指导方针,要求对体育发展规模和重点进行调整和转变,要求加大对各大高校、中学、小学的体育重视和关注,第四套广播体操的创编动作和对象更针对于学生的生理和心理特点,体现了当时的体育方针和战略重点。

第二、三、四套广播体操的创编、特点、推广和在群众中的影响彰显了新中国成立初十年间的体育思想、体育方针、体育战略的内涵和特点,其是中国体育不可分割的一部分,始终体现着中国体育的核心价值和精神,始终指引着中国体育的发展方向。

1.3 高速发展——重视、严肃、全民阶段(1971年第五套——1981年第六套广播体操)

1971年9月1日,第五套广播体操颁布,伴随第五套广播体操颁布还有我们非常熟悉的眼保健操,第五套广播体操体现了鲜明的民族特点,在技术动作中添加了中华传统武术的动作,运动量适中,全套操共分8节:上肢运动、冲拳运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动;1978年十一届三中全会之后,第六套广播体操是改革开放后的第一套广播体操,1981年9月1日,第六套广播体操正式与公众见面,第六套广播操共9节:伸展运动、四肢运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动。其在分析、综合前面5套广播操的基础上,以身体全面发展、中等运动量、适当提高动作难度为创编原则,其动作新颖、舒展,并首次配制了两支富有民族风格、铿锵有力的乐曲,以此增加人们做操的兴趣,但是这一时期,广播体操的严肃性比以往任何时候都要高^[5]。

1981年公布的第六套广播体操是中国广播体操历史上的最高点,那个时候的广播体操代表中国的

体育核心特点,是“真正的社会主义体育”。这个时期的广播体操可以说是全国人民的共同爱好和共同运动,各级单位和组织对练习广播操都特别重视,全国经常举行大规模的广播体操评比,不论集体还是个人都以在广播操比赛中获胜为骄傲。广播体操在这个历史阶段充分反映社会主义制度对体育事业的核心价值作用,广播体操充分反映了当时社会主义体育的举国体制的核心价值。

1.4 淡出历史舞台——停滞、对抗、冷落阶段(1990年第七套——1997年第八套广播体操)

随着新中国改革开放的不断深入,1990年之后,中国社会发生了翻天覆地的变化,现代迪斯科、健美操与传统太极拳、武术的群众性体育运动蓬勃开展,人民群众健身活动日益丰富。为了重新唤起群众对广播操的热情,国家体委决定创编一套“难、新、美、全”的新广播操,1990年5月,第七套广播体操在全国范围内普及推广,全操分为两套,全操分为十节:伸展运动、四肢运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腰部运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动。第七套广播体操动作与以往几套操相比更规范易学,更轻松活泼,以达到增强体质的目的;第七套广播体操特意请了当时最著名的体操运动员李宁做模特,制作了挂图,并请专门作曲家创作了节奏鲜明,乐曲优美,具有民族特色的配乐,随着中国体育事业的不断发展,让广播体操一枝独秀、靠广播体操“包打天下”的想法已经不适合时代发展的需要了。当时的国家体委主任伍绍祖认为:“不能再把广播体操的责任压得太重了,运动量也要考虑到,心率也要考虑到,结果动作太难了,做起来手忙脚乱,而且原来学过的人,一不做就忘记了。”当创编第八套广播操时,伍绍祖提出了大胆的思路:“广播体操不是唯一的健身方式……实际上,在从事某些体育活动时,广播体操可能仅仅能够起到准备活动的作用。……应该比较好学的,谁都能学会的。”在这思想的指导下,1997年4月29日第八套广播体操顺利推出。第八套广播体操全操共分为9节:原地踏步、伸展运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、全身运动、跳跃运动、整理运动,具有科学、基本、简易、普及、通用的特点,在保持传统广播操特点的同时,引入武术、踢毽、游泳、保龄球及现代舞等时尚元素,突出“健康、欢乐、时代”的特点,具有较强的科

学性和实用性。

在过去的50年中,广播体操已经承担了太多的历史责任。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,广播体操不再时尚、不再受宠,甚至被许多人认为是过时的、土气的,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^[6]。

1.5 重返历史舞台——恢复、倡导、多样阶段(2010年8月9日——至今)

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。

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。

2 中国广播体操未来发展的时代与价值的展望

中国的广播体操从1951年诞生发展到今天经历了60年风雨历程,广播体操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,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。

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。未来广播体操的发展已经不是简单的8节操的单一形式,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,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。

参考文献:

- [1] 丁丽爽.广播体操的由来[J].传承,2010(10):10-12.
- [2] 纪仲秋.日本和中国广播体操对比研究[C].全日本47次体育科学大会论文集,1996,9:25.
- [3] 王健.中国成年人广播体操发展走向及成套动作编排特征研究[J].北京体育大学学报,2008,1(23):39-42.
- [4] 方云琴,蔡春霞.广播操五十年发展的比较研究[J].体育文化导刊,2004,3:31-32.
- [5] 社论.振奋民族精神的活动[N].体育报,1881.8.31.
- [6] 许友根.开展广播体操的回顾与思考[J].体育文史,1993,6:10-11.