

无数人记忆中的广播体操。

# 广播体操

# 70岁啦

每天上午，如果你在学校附近，都会听到做广播体操的声音。“现在开始做第九套广播体操，原地踏步走……”

每当这熟悉的旋律响起，大家都会梦回曾经的学生时代。当第二节课的下课铃声响起，大喇叭里播放的广播体操前奏，催促着学生们来到操场。为了“应付”这每天的必修课，有人做操像“梦游”，有人躲在教室里装病……这些记忆，总会在听到相似的旋律时浮现在脑海里。

11月24日，是广播体操“70岁”生日。

## 燃烧的岁月

新中国成立之初，中国人口平均预期寿命只有35岁。很多人不知道“体育”二字的含义。增强人民体质成为了亟需解决的问题。

1950年，新中国向苏联派出体育代表团，希望学习苏联的体育制度。一种由简单的体操动作编排的广播操吸引了中国代表团的注意。

1951年11月24日，参照苏联的“卫生操”以及日本的“辣椒操”，全国第一套广播体操正式诞生了。

第一套广播体操每节仅一个动作，虽然时间短，但是运动量并不小。上举、下蹲、转体、拉伸等基础动作都有所涉及。如果认真做完，绝对能够达到强身健体的效果。

听着音乐做操在当时是一件新奇的事情。国家也对广播体操进行了大力推广。全国40多家电台每天多次播放广播体操的音乐。一时间，全国上下掀起了做操热情。

工厂、学校、路边、甚至是火车上，只要能站人的地方，你总能看到做操的身影。据北京、上海、广州、重庆等13座城市的不完全统计，当时参加广播体操运动的人数超过了100万人。

为了保持民众的新鲜感，从1951年到1971年，广播体操更新迭代到了第五套。

值得一提的是，第五套广播体操推行期间，北京一名小学生因为动作优美、标准，被电影公司拍进纪录片，他也被当地著名的体校录取。后来，这位小学生成为了一代巨星——李连杰。

广播体操的编排推广过程中也并非一帆风顺。随着中国进入改革开放，人民生活水平不断提高，日常健身方式也有了更多的选择。健美操、迪斯科等“舶来品”渐渐取代了广播体操的位置。

与之前相比，1981年，第六套广播体操的推出并没有引起太大反响。

1990年，第七套广播体操请来“体操王子”李宁做模特，这套动作也堪称“史上最难”广播体操。

七年以后，第八套广播体操问世。这套动作删繁就简，得到了广泛的普及。

2011年8月8日，国家体育总局发布了第九套广播体操，并沿用至今。

## “时代在召唤”

从第一套广播体操开始，就已经有学生加入了做操大军中。不过直到1998年，才有了专门为中小学生打造的广播体操。

目前，最为流行的无疑是第二、三套中小学生广播体操。“雏鹰起飞”、“初升的太阳”、“时代在召唤”……这些耳熟能详的名字，串起了80、90乃至00后的青春时代。

从第一套广播体操诞生至今，已经过去了整整70年。随着经济和时代的发展，当年万人空巷的做操场面虽可能难以再现，但人们的健身方式也正在变得愈发多样。

瑜伽、骑行、健美操等新型运动项目受到大众的追捧，就连学校的“课间十分钟”也变得花样愈发繁多，甚至还出现了广场舞。

不过，去年疫情暴发期间，广播体操又一次风靡全国。大家惊喜的发现，原来认认真真做一次操，真的可以健身减肥、强身健体。疫情时期的居家锻炼，也让“古老”的广播体操又一次焕发活力。

曾经一度，广播体操被认为是过时的、古板的、守旧的，但是它历久弥坚的旋律，成为了一代又一代人成长的注脚。

据中新社 邢蕊

## 相关链接

### 广播体操的那些年那些事

1951年，新中国第一套广播体操问世，至今已发布九套，走过了70个年头。后来，随着体操的发展，广播体操也更加适用于不同年龄段的人，更加青春和时尚。直到今天，在大课间做广播体操这一活动，成了一代又一代人的共同回忆。“雏鹰起飞”“时代在召唤”“舞动青春”……哪一套广播体操陪伴了你的青春？

#### 70后

#### 喜欢站在后排 看着同学身高的变化

黄先生出生于1975年，他上初中时学习了第七套广播体操。“我记得最清楚，课间做操，同学们都是按照身高排列，我长得高，就能站在后面。”几个小伙伴站在一起，可以看到前面同学做操是否认真和标准。“大家爱开玩笑，看到做得不好的，就喜欢揶揄几句。”提起这些往事，黄先生还有点不好意思了。

更有意思的是，在黄先生眼中，他也清晰地看到同学们从初一到初三的变化。“刚入学时的小个子，慢慢蹿成了大高个儿。”

对于同为“70后”的张先生来说，广播体操的记忆是“机械”的。“大家做得多了，听着节奏，跟着指令，脑子不用想，肢体就会做出相应的动作，身体有了肌肉记忆。”

张先生感慨地说：“同学们趁着课间操，就凑在一起聊天。同时，还要留意老师有没有发现，满满都是回忆。”

#### 80后

#### 学校要录制视频 当选后表演超卖力

1980年出生的周女士，小时候在扬州江都一小就读。“我们当时是学习了第七套广播体操，每天下课都要做操，蹦蹦跳跳，活力满满。”周女士说，那会儿没有具体的名字，就只是跟着广播的指令，“伸展运动、四肢运动……”一一做出相应的动作。

周女士回忆，印象最深刻的是5年级时，学校要录制学生做广播体操的视频。“那时还叫录像，同学们听了这个消息都很激动，当时我被选上了，还感觉很荣幸。”周女士清晰地记得自己穿着蓝色运动衣，袖子边还有2条白色的边，再加上一双小白鞋。“家里人看到还说，这个XIA子（孩子）蛮好看得哎！”

“因为第一次出镜，我做得特别卖力，也特别认真，现在回想起来，反而觉得自己用力过猛了，还有点羞涩。”年少的勇敢和幽默，蓝色的运动服，这些都成了周女士少年时期的独特记忆。直到今天，当和记者聊起那段单纯时光，她的脸上是止不住的笑容。

#### 90后

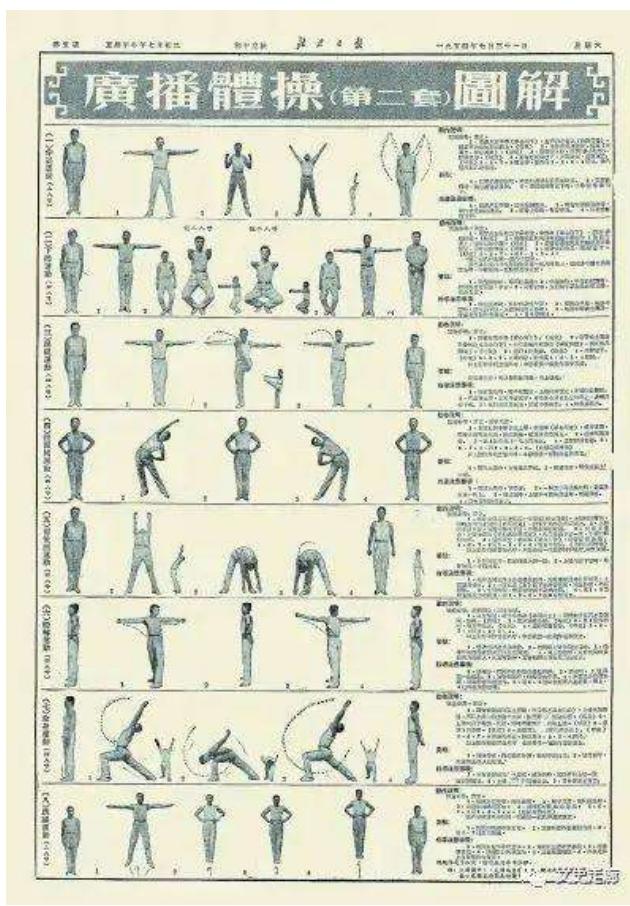
#### 做广播操的课间 是一天中最期待的时刻

对于出生于1996年的龚佳俊来说，他的学生时代学习过两套广播体操，分别是“雏鹰起飞”和“时代在召唤”。“小时候，每天最期待的就是上午第二节课的下课铃，要去操场做广播体操。”

龚佳俊说，男孩子聚在一起打打闹闹特别有意思。“做操的时候，装作漫不经心地踢小伙伴一脚，现在想起来，还觉得特幼稚。”对于年少的龚佳俊而言，男孩子的友谊与快乐，就是在这样的小插曲中慢慢建立起来。

小学时，龚佳俊学习的是“雏鹰起飞”广播操，到了中学时期，则变成了“时代在召唤”。“上学后还学了好久，每天上体育课就是在学做广播体操。”在接受记者采访时，龚佳俊还情不自禁地演示了一番。

据《现代快报》



1954年7月31日，《北京日报》5版刊登广播体操图解。



上世纪五十年代的体育宣传画。