

广播体操全民化时代的兴衰流变

商伟 韩流

(辽宁师范大学体育学院, 辽宁大连 116029)

摘要: 采用文献资料等方法对我国广播体操的演变过程及特点进行分析。广播体操全民化是新中国成立初期特殊历史背景和经济条件的产物, 对发展我国群众体育事业起到过积极作用。随着经济与文化的发展, 广播体操存在的合理性不断遭到置疑, 被认为锻炼价值存在局限性、阻碍学校体育的全面发展。广播体操的改革一定要顺应社会发展和时代进步的潮流, 除旧布新, 实现由全民化向边缘化的转变、由单一化向系列化的转变。

关键词: 群众体育; 广播体操

广播体操是中国体育发展史上参与人数最多的一项体育运动, 是在新中国成立初期百废待兴的特殊历史背景下产生的一项“全民运动”, 自1951年第一套广播体操问世以来, 我国迄今为止共推出了24套广播体操, 内容包括成人广播体操9套、少年广播体操5套、中小學生(幼儿)系列广播体操3套和儿童广播体操7套。随着社会经济与文化的不断发展, 各界学者对“全民式”广播体操的未来忧心忡忡, 曾为丰富人民文化生活、推动健身事业发展起到积极作用的广播体操还能否满足现代人的健身需求值得我们思考。

1 广播体操发展中存在的问题

广播体操作为由国家自上而下推行的一项群众性体育健身项目, 具有鲜明的政策导向性^[1]。近年来对于我国广播体操全民化推广的利弊可谓各执一词。从客观角度来看, 任何事物的发展往往都具有两面性, 我们追求的是其创造价值的利益面, 而当其损失凌驾于所创价值之上时, 那么该事物就应当废旧立新。

1.1 广播体操锻炼价值存在局限性

广播体操自实施以来经历了60多年, 为国

民体育锻炼提供了平台与支持, 但其成效却始终不尽人意, 青少年体质健康状况下降的趋势20多年仍得不到遏止。伍绍祖在第八套广播体操创编之初曾提出: 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, 它最大的特点是易学, 易普及^[2]。广播体操属于中下等强度的运动, 它的锻炼价值不能与其他的专项运动相提并论^[3], 对身体的锻炼不具备针对性, 因而单纯进行广播体操练习对体质的提高并不能起到事半功倍的效果, 锻炼价值的局限性是其在今后推广过程中难以跨越的一道障碍。

1.2 广播体操对学校体育发展存在负面影响

新一轮课程改革要求在以学生为本的基础上更加注重学生兴趣的培养, 教学不但要面向全体学生, 更要注重学生之间的个体差异, 因材施教, 培养学生的创造能力, 对学生施加自由的管理等^[4]。而广播体操享有政策和制度上的有力保障, 在学校中的开展工作也受到了广泛的支持, 于此相应产生的弊端就是在为参与者与实施者提供保障的同时也表现出过分限制的特点^[5]。课间操时间被赋予了“广播体操时间”的称号, 根深蒂固的

第1作者简介: 商伟(1962-), 男, 辽宁大连人。教授, 硕士, 主要从事体育教育训练学研究。

Tel: 18041138097。

广播体操思想阻隔了新鲜健身形式进入校园的道路。体育教师的创新精神也被现实所挤压,常常会出现有才能而没有机会施展的尴尬。广播体操的更新时间相隔较长(最短三年,最长十年),有学者指出:从生理学的观点来看,长时间的单一刺激,容易引起超限抑制,单调、枯燥的练习容易使学生感到厌倦和乏味^[6]。因此,广播体操使学生一定程度上对学校体育产生了认识上的偏差,难以激发学生参与热情。

广播体操的确具有培养学生集体观念等积极作用,但是却不应该成为学生体育活动的主要内容,学生的体质健康绝不是简单的广播体操可以提高的。广播体操在学校体育中的定位需要我们认真审视思考。

2 广播体操与时代发展的博弈

2.1 社会多元化发展淡化了广播体操存在的价值

广播体操“全民化”发展具有特定的时代背景,新中国成立初期我国国民平均寿命仅有35岁,这个时期的新中国迫切需要一种活动形式来激发全民的健身欲望,提高国民的身体素质。由此,中国从苏联引进了“劳卫制”体操并综合日本的“辣椒操”创编出了中国第一套广播体操。在国人的记忆中,广播体操开展的年代是生机勃勃、昂扬向上的年代,第一套广播体操发布时几乎是一呼百应、举国盛行,冲天的干劲体现了国人精神世界的丰满和健康。那时的广播体操与集体主义思想相契合,它推崇共性,强调集体,有助于推动社会主义现代化建设。随着时代变迁,人们的生活、工作节奏不断加快,形式单调、节奏平稳的广播体操已经不能满足现代人的运动需求,尤其在欢快、新颖、节奏感强的韵律体操、健美操、肚皮舞等世界流行的健身娱乐项目传入我国后广播操的境遇更是“每况愈下”。广播体操变得不再盛行、不再受宠,甚至被许多人认为缺少新意、过于土气,曾连续八届作为中国全运会开幕式表演的广播体操,在第九届时也戛然而止^[7]。我国当前个别学校体育也由体育教学模式单一化的广播体操教学逐渐向创新式体操教学的模式过渡。健身项目的多元化发展使广播体操的存在价值大打折扣。

经过了几十年的不断进取,无论从国民体质还是民族发展来讲,我国都实现了极大的飞跃,成为了“有影响力”的世界大国,继续用广播体操来增强国民体质的诉求已经不复存在。现在更为重要的是顺应时代的发展,与时俱进,用发展的心态勇于革新。

2.2 物质条件的丰富弱化了广播体操存在的前提

广播体操最初的盛行与发展和当时的时代背景与社会经济状况有直接的关系。新中国成立之初,新中国的体育事业没有任何基础可言,既没有场地,也没有器械,整个北京只有一座正规的体育场——先农坛体育场,于1937年修建,除此之外,连一个带看台的篮球场都没有^[8],这也从各个方面限制了人们体育运动的选择权,在这种现实状况下广播体操以其便于推广的优势脱颖而出。然而随着我国经济实力的不断增强,国民整体收入得以明显改善,室内外各种体育场馆随处可见,健身形式五花八门,单纯依靠广播体操健身的想法已不适合时代发展的需要。物质条件的宽裕给予了现代人更多的选择权,许多商家也从经济角度出发不断引进新鲜的吸引大众的健身方式。由此可见,随着我国经济实力的不断增强,体育事业的商业化趋势必将日益明显,公益性的广播体操存在的物质前提必将日益弱化。

3 广播体操未来路在何方

1951年第一套广播体操的问世创造了全民健身运动的热潮,国人对集体健身的热情与信仰达到了空前的高度,但如今我国体育事业已发生了翻天覆地的变化,这就要求我们能够正确面对过去的辉煌,直视现实的平淡,以全面发展的眼光看待传统的“全民化”广播体操运动,推动其变革与发展。

3.1 由“全民化”向“边缘化”转变

广播体操作为中国人典型的健身形式是否受用于所有人群,在当今社会答案显然是否定的。不同年龄段的人生活范围、生活条件、身体素质等各项指标都不尽相同,对健身的需求也必然不同。

对于中小學生来说,他们大部分健身时间是在每天的课间操上,具有人数多、面积大、时间短而固定的特点,所以适合于大型集体运动项目

的开展,广播体操在学校开展具有一定的优势,但其弊端就是缺少新意,很容易压抑学生的兴趣。如今学生对广播体操的热情已经远不如前,做操出工不出力、敷衍了事的现象越来越严重^[9],从这个角度来看传统的广播体操已经不那么适合现代学生的发展。

对于上班族的中青年人来说,可选择参与的健身运动方式本来可以有很多,然而在现实生活中,中青年人工作比较忙碌,健身时间匮乏,广播体操反而适合他们的生活状态,广播体操只需要狭小空间就可以进行,而第九套成人广播体操还大胆使用现代音乐伴奏、无口令提示来引导人们练习,使广播体操更接近于健美操的形式,上班族可以在疲倦之时在不打扰他人工作的前提下自行进行练习。

对于退休的老年人来说,他们的闲暇时间相对较多,有更宽泛的时间进行健身活动,也正因如此,他们有选择更多健身形式的机会。针对老年人的身心特点,他们更适合在安静、安全、负离子多的水边以及充满阳光、树木的自然环境下进行运动,适宜项目主要是武术、气功、散步、慢跑、健身舞、保龄球、游泳等^[10],显然广播体操早已不是老年人的唯一选择。

综上所述,广播体操辉煌的“全民时代”已渐行渐远,它将向着边缘化方向发展,尽管它有存在的价值,却再也不是全民健身的支柱。

3.2 由单一形式向系列化转变

科学化、个性化、娱乐化是广播体操发展的必然趋势^[11]。一位在一线工作的中学体育教师这样说,真正符合学生身心特点的广播体操应该是更加贴近学生实际情况、符合学校特色而自主编排的特色操,应激发学生的参与热情,尽量做到一周内每天不重复,形成系列模式,使广播体操常做常新,真正地调动学生积极性^[12]。传统的广播体操虽然在“套路”上多次更新,但是部分动作越来越难,练习者很难完成到位,站位过于单一,缺乏新意,很容易让练习者产生厌倦感。广

播体操要想符合现代人的身心需要和心理特征,必须借鉴其他运动项目的有利元素,改变动作整齐划一、站位固定不变的单调模式,经常在“新”字上下功夫。近年来广播体操已经呈现出了系列化发展的趋势,试图创编出符合各年龄段身心特点的健身操。系列化的健身操在形式上更加注重新鲜与特色,教育性、健身性、针对性和创新性更强,与传统的成人广播体操在形式上已经有了较大的差异。广播体操走系列化之路应是实现其全民健身功能的正确方向。

参考文献:

- [1] 赵俊.21世纪广播体操的发展走向探索[J].中国学校体育,2004(3):52-53.
- [2] 刘俊一,徐莹,马睿.我国广播体操60年发展回顾与展望[J].体育文化导刊,2011(6):14-16.
- [3] 姜桂萍,纪仲秋,杨明,等.中、日两国广播体操发展历程及运动负荷的比较研究[J].北京体育大学学报,2011,6(2):277-278.
- [4] 季浏.体育与健康教学研究与案例[M].高等教育出版社,2007:1-12.
- [5] 徐艳,许明.基于“阳光体育”背景下学校广播体操发展的再思索[J].西安体育学院学报,2012(1):124-128.
- [6] 梁宝君.执行《体育与健康课程标准》与激发学生运动兴趣的探讨[J].武汉体育学院学报,2004,38(6):12-14.
- [7] 许友根.开展广播体操的回顾与思考[J].体育文史,1993(6):10-11.
- [8] 于丽爽.中国广播体操由来[J].传承,2010(10):10.
- [9] 张红芳.广播操的尴尬[J].体育教学,2011(1):77.
- [10] 刘瑞峰,袁月.社区老年人健身方式的调查研究[J].湖北体育科技,2004(1):103-107.
- [11] 陈晓华,熊纯子.浅谈我国广播体操的发展演变[J].体育文史,2011(8):54-57.
- [12] 马玉顺.广播体操该“变变脸”了[J].山西教育,2006(9):50.