

68 岁的广播体操：全民运动的“启蒙者”

作为曾经的中小学强制运动，以及劳动人民必备的锻炼方式，广播体操的普及率之高、覆盖人口之广，在全世界体育项目中高居第一，连吉尼斯世界纪录都无法承载。

□ 记者 | 吴 雪

1951年11月25日，《人民日报》发表了《大家都来做广播体操》的文章。前一天，中华体育总会筹备委员会和教育部等九个单位联合发出了关于推广广播体操活动的通知。

68年来，广播体操这位中国人民的“老朋友”经历了多轮创新发展变迁，它的步伐，折射出中国体育历史的缩影。作为曾经的中小学强制运动，以及劳动人民必备的锻炼方式，广播体操的普及率之高、覆盖人口之广，在全世界体育项目中高居第一，连吉尼斯世界纪录都无法承载。

不搞大型运动会，重点抓普及

1951年，新中国刚刚成立，生产生活处在百废待兴的关口，国民体质和健康整体偏弱，据史料记载，当时我国平均寿命只有35岁，婴幼儿死亡率超过20%。老百姓既没有体育锻炼意识，国家也拿不出钱来修建体育场馆，偌大的北京城，连一个带看台的篮球场都没有。

也正是这一年，曾参加过广播体操推广的陆免免，刚满16岁，瘦弱、贫血，就读于杭州一所高级中学，据他回忆，那个时代物质匮乏，每顿饭能吃上两片梅干菜烧肉，就已经很不错了。中华全国体育总会决定，配合国家优先恢复经济的整体规划，不搞大型运动会，着重抓普及。

筹委会里有个叫杨烈的女干部，曾于1950年8月赴苏联考察学习，回国之后，她手写了一份报告，递交到体总筹委会，建议创编一套“适合徒手锻炼”的全民健身操。同年11月24日，第一套广播体操正式颁布。

第一套广播体操的设计极其简单，一节操基本只有一个动作，重点是起到锻炼作用。但由于广播操的传播途径只通过广播，加上国内一些地区广播还未普及，所能覆盖的人群达104.8万，



1951年12月1日，上海南洋模范中学的学生在做第一套广播体操。

却依然远远不够。直到1954年，第二套广播体操《初升的太阳》出炉，稍息、立正等军事化口号开始人人熟知，“广播操热”逐渐兴起。

弄堂里、商店里、火车上、厂房间，凡是能站人的地方都有做操人的身影，成为了新中国破天荒的新鲜事。1961年，经典体育电影《大李、小李和老李》就把工人们做广播体操的场景搬上了银幕，故事发生在一家肉联厂，它的原型是上海肉类联合加工厂，由于这家工厂当年职工体育活动搞得很好，1958和1959年，全上海只有这家厂被评为全国群众体育先进单位。

到了1963年第四套广播体操正式出品，1971年，升级为重新修订的第五套广播体操。当时，北京厂桥小学的一名小学生，因为做广播体操姿态标准优美，被选为全校的领操员，并登上了新闻头条，之后，他被什刹海体校的老师发掘，后来成为了蜚声海内外的“功夫巨星”——李连杰。