1981 年，中国改革开放步履初开，来自海峡对岸的“靡靡之音”最先酥麻了人们的耳朵。当时参与第六套编操的专家刘西玉首次在体操中糅合了民乐和交响乐元素，极富趣味性，推出后三个月，中国女排夺得世界冠军，以此为标志，中国体育迎来了高歌猛进的时代。特别在 1984 年，新中国重回奥运会，一个月后，北京拿到了 1990 年北京亚运会的主办权。

尽管如此，广播体操的“大一统”地位还是不可避免地走向了式微。1985 年，一个名叫马华的女教练在央视开设了《健美 5 分钟》的栏目，迅速火爆全国，之后，美国电影《霹雳舞》引进国内，引发热潮，年轻人聚在一起，比拼“擦玻璃”、走“太空步”、蹦“迪斯科”。

老年人似乎也找到了更多乐子，比如太极拳、秧歌、气功、空竹、柔力球，活动形式越来越丰富多彩。进入 90 年代和新世纪以后，瑜伽、跆拳道、国标舞也相继传入，不同年龄段和收入阶层的人们，总能找到一款适合自己的运动方式。

改头换面，rap 诗词开启体育新形式

曾经辉煌得无以复加的广播体操，此刻渐渐冷落。1990 年，参编过第七套广播体操的专家陆奂奂说，当时专家组明显感受到外部的竞争压力，于是拿出了“一易一难”两个版本一起推，据说，还特意请来当时最著名的体操运动员李宁做模特。

但后来人们普遍反映动作难度较大，不便掌握，这一改革在七年之后被停止。1997 年诞生的第八套广播体操，以简单易行的动作被大为推广，四拍一动作成为主旋律。根据专家组成员的编排思路，力求回归“科学、简易、基本、普及、通用”。

“只要能起到锻炼身心作用，不按规定套路来，也不要紧，到了操场，先做广播体操，活动开了，愿意打拳就打拳，要跳舞就跳舞。”刘西玉的学生、第八套成人广播体操创编组组长程再宽曾接受采访表示。

1997 年到 2011 年，第八套广播体操在 14 年间一直被推广，特别在 2008 年北京奥运的举办，作为全民健身普及的时代大背景，不断助推第八套广播体操成为了生命力最强的一套广播体操。在许多 80 后印象中最深的是这套广播操，但也不得不承认，广播体操在改革开放之后的影响力已经无法和最初的 20 年相提并论了。

2011 年 8 月 8 日，第九套广播体操正式被推出，虽然理念上发生了重大变化，并设定目标群体是平时不锻炼的人，但时代的变化又不能不正视，广场舞、健美操、街舞等等，越来越多的运动方式供大众选择，使得广播体操原来赖以生存的群众基础已经不复存在。

如今，广播体操已经成为保证中小学生锻炼的“专属运动”，和更多的目标群体不再发生联系。但，即使如此，广播体操也面临着改革难题。据了解，目前上海已经有很多小学开始自创广播体操，结合 rap 及诗词的新形式，吸引学生参与锻炼。此外，在足球学校开展得如火如荼之时，也有一些学校把广播操直接改成了“足球操”。

这些创新形式的本意，都是给广播体操在原有的基础上增加吸引力。更有趣，更多元化的全民健身方式，或许代表了这个“老伙计”未来的发展方向。无论广播体操是继续发展，还是被时代潮水冲刷掉，我们都还记得那些年青葱年少，头顶刺眼阳光，一起站在操场上听着教导主任训话，直到音乐响起，一起举起双臂的时代。

历史上的这一周

1951 年 11 月 26 日，中国人民保卫儿童全国委员会成立，宋庆龄任主席。

1958 年 11 月 27 日，中国第一艘万吨远洋轮（跃进号货轮）下水。

1958 年 11 月 28 日，中共八届六中全会举行，通过了《关于人民公社若干问题的决议》。

1983 年 11 月 29 日，我国首次发行“票中票”。

1995 年 11 月 30 日，中央电视台第七套节目开播。

2012 年 12 月 01 日，中国首条高寒地区高速铁路哈大高铁通车运营。