

第九套广播体操现在开始 “白骨精”们能否跟着操练起来

南京即将开设培训班,进行推广普及

昨天是第三个全民健身日,国家体育总局正式发布第九套广播体操,据介绍,这套广播操更加适用于每天坐在办公室面对电脑的都市白领们。国家体育总局副局长冯建中表示,1951年,中华全国体育总会筹备委员会联合国家有关部委发布了中华人民共和国第一套广播体操。60年来,广播体操已成为最具中国特色的体育健身方法,成为普及面最广、深受人民群众喜爱的“国操”。国家体育总局已经拟定了第九套广播体操的推广计划。

南京市体育局群体处处长陈爱玲表示,他们下一步将协同总工会、市级机关工委以及南京13个区县体育局,共同开展第九套广播体操的普及工作。

□见习记者 王颖菲 曾偲

第九套有什么特点?

时尚、针对性强,口令为女声版

第九套广播体操时长4分钟,共分为8节。创编组组长张平介绍,针对性和时尚性是第九套操的两大亮点。“就时尚性来说,它能体现时代的感觉,健身的感觉。而在音乐上,还采用了中西结合的方式,有不同节奏的变化。此外,音乐采用了击掌和发声的新元素,人们在广场锻炼可以随着口令喊喊,内心也可释放,从而达到人声和音乐融为一体。”而第九套音乐中还有一个亮点,是“女声版”的口令。“我一直主张男声来做口令,因为更洪亮。但因为广播操音乐本身很大气、雄厚,男声加入可能太厚重了,所以经过大家考虑,最后建议用女声,感觉轻松一些。”记者了解到,“第九套广播体操”增加了不少针对头、肩、颈、肘、手部的动作,更加适用于每天坐在办公室

面对电脑的都市白领们。而它也能解决很多现代人关注的健康问题:第九套创编人员曾在科学性上做了些实验,实验表明,做操对心肺功能有明显的改善,运动量和消耗能量都是中等,对血脂、免疫球蛋白、血糖、胰岛素等生理机能起到良性的作用。

中山东路体校校长助理董燕燕是体操运动员出身,在网上看过“第九套广播体操”视频的她认为,第九套广播体操延续了第八套的基本动作,十分简单易学,但相比于动作设计单一的第八套操,第九套广播体操动作设计更加新颖、更具有时代感。“每天做几分钟广播体操,不仅伸展了肌体,也减轻了都市人的工作压力,不失为一个省时简单的健身运动。”

南京推广情况如何?

秋季开始推广,具体方案未定

南京市体育局群体处处长陈爱玲表示,他们下一步将协同总工会、市级机关工委以及南京13个区县体育局,共同开展第九套广播体操的普及工作。“我们将借鉴过去的推广经验,在全民健身中心内开设培训班,组织城区内各社区以及各单位职工工会的有关人员对其进行新广播操的培训,然后再由经过培训的领操员带领本单位员工进行操

练。”但推广活动的方案现在还未确定,到时候将视具体情况而定。

第九套广播体操的发布也引起了一直从事广播体操推广工作的市总工会工人文化宫主任助理毛伟民的注意,“我们肯定会派人去学习,然后根据视频和图解来进一步研究学习并进行推广。等天气凉爽一点,我们将会开展新一批的针对第九套广播体操的培训工作。”

有单位坚持做操,但普及挺难

去年9月,南京市便开始采用培训、电台广播等多种方式,面向企事业单位及人民群众进行广播体操的推广。一开始轰轰烈烈,如今却显得断断续续。

对此,陈爱玲介绍说,“当时我们在70多个企业、60多个机关中选拔领操员进行培训,一个月培训了超过700名领操员,在一段时间内反响很好。”毛伟民也表示,他们从2003年非典以来就持续进行广播操的推广活动,“主要是两个途径,一个是每年有两次培训会,另外我们还会派骨干下基层辅导。”不过,一年来能够坚持下来的社区和单位为数不多。鼓楼某小区居委会工作人员表示,相比于太极和广场舞,小区居民对做广播操明显缺乏兴趣。

陈爱玲认为,广播体操的推广工作重点在于普及化和常态化。但她也承认,广播操的普及存在难度。一方面,人们由于工作繁忙而不愿意抽出时间来做广播操;另一方面,现在人们可选择的锻炼方式

很多,中青年更愿意选择在球场或健身房进行锻炼,而老年人则更青睐在市民广场等晨练点和晚练点打太极、跳广场舞等等。

虽然做广播操的潮流不再,但还是有一些单位将这项锻炼坚持了下来。每个工作日早上8:20,毛伟民会和其他工人文化宫的同事们一起在院子里做广播体操,“这样大概做完广播操,到了8:30就直接进办公室上班,我们这一共有35个人,每天能做操的大概也有三十二三人,有时候还会有些老年人跑过来跟着我们一起做。”毛伟民说由于现在天气热,基本没有在户外做广播操了。“感觉每年还是冬天的时候广播操比较受欢迎,我们一直做到今年5月初才停。”

南京市中级人民法院的一位工作人员也告诉记者,“我们单位每天上午10点和下午4点都会放音乐。”“有人做吗?”“当然了,起码有一半的人都在办公室或走廊里跟着音乐做。为了自己的健康着想嘛!”这位工作人员笑着说。



针对许多职场人士久坐不动的习惯,新广播操特别增加了下肢活动的锻炼,下蹲动作比第八套增加了10多次。图为8月8日,北京体育大学师生在发布会上展示第九套广播体操。 新华社

相关链接

第九套广播操 整体内容

| | |
|------|------------|
| 预备节 | 原地踏步 |
| 第一节 | 上肢运动(8拍×4) |
| 第二节 | 颈部运动(8拍×4) |
| 第三节 | 扩胸运动(8拍×4) |
| 第四节 | 体转运动(8拍×4) |
| 第五节 | 下肢运动(8拍×4) |
| 第六节 | 全身运动(8拍×4) |
| 第七节 | 跑跳运动(8拍×4) |
| 第八节 | 整理运动(8拍×4) |
| 深呼吸 | |
| 共4分钟 | |

60年9次变换 新鲜节奏

| | |
|---------------------|---------------|
| 第1套:动作最简单 | 1951年11月24日发布 |
| 第2套:增加下肢动作 | 1954年7月发布 |
| 第3套:成为当时时尚 | 1957年发布 |
| 第4套:增加少数民族语言版 | 1963年发布 |
| 第5套:增加生产劳动动作 | 1971年9月1日发布 |
| 第6套:增加民族风格乐曲 | 1981年9月1日发布 |
| 第7套:设计难度增大 | 1990年5月8日发布 |
| 第8套:降低难度吸引人气 | 1997年发布 |
| 第9套:增加头、肩、颈、肘、手部的动作 | 2011年8月8日发布 |

市民们怎么看?

年轻人少有集体运动意识

在电视台工作的汤小姐说,好像从来没有听说单位有做广播体操。“那你愿意选择广播体操作为健身方式吗?”“不会,很多单位都有健身房,直接在健身房锻炼就行了,比较方便也更好选择。”“那如果单位号召做第九套广播体操,你会愿意参加吗?”“能减肥吗?我想这种集体运动的方式可以在大学推广,上班族很难有这个固定的时间。”

不只是汤小姐,不少人都表示现在再也不会回到全民运动的年代了,每个人都能根据自身的特点选择不一样的运动或是健身方式。在国有银行

工作的张女士就表示,自己平常爱好游泳,一般有空余的健身时间都花在游泳上面了。“我好像自打出了校门就没有做过广播体操了,感觉还是爸爸妈妈那个年代广播体操对人们的影响比较大,我们现在都没有这种大家集体做运动意识了。”

陈爱玲认为,做广播操在上世纪流行的一个重要原因在于:当时的老百姓没有什么娱乐健身活动,而如今生活丰富了,人们的消遣方式也随着多样化,“做广播体操只能作为一种补充,而不能占据主流地位了。”

不少市民有“广播操情结”

过去每天早晨,总能听到各个单位大院内传来“现在开始做第×套广播体操,原地踏步——走……”的音乐,这定时响起的广播体操音乐凝聚了几代人的共同生活回忆。

家住鼓楼区的杨女士是一位退休的小学老师,她告诉记者,自己从工作开始到退休,每天上课前,学校都会组织老师做广播体操,而她在法院工作的老伴则会在9:30左右做工作间操。“当时所有人一听到音乐便会立即跑下楼,做起操来可是整齐划一呢!”杨女士说,“直到现在,每天听到家旁边的中学里放广播体操的音乐时我都会怀念不已,这也算是一种‘广播操情结吧’。”

今年54岁的王先生是1975年参加工作的,“当时做的好像是第五套广播体操吧,但是只做了三四年就停了。”王先生认为每天早晨做广播体操挺好,既能让人神清气爽,也使得同事之间多了一个沟通交流的好机会,“不管天

多冷多热,大家一起出操,还算是热闹呢。不像现在,大家只是自顾自地低头工作。”想起这段做广播操的日子,王先生感慨不已。

一代广播体操的音乐唤起了多少人的记忆,不单单是那些在集体运动浪潮中参与过的人,不少70后、80后也都在网上吐槽:“童鞋,你有多久没有做过操呢?”“你还记得当初站在你后面做操的那个人吗?”“广播体操都第九套了,你练过几套?”……

昨天,“第九套广播体操”一发布马上就登上了新浪微博的热门话题榜,不少网友开始热烈讨论,而新浪发起的两项“你还会做广播体操吗?”和“你有多久没做过广播体操了?”的投票吸引了数千人参与。几乎有近一半的人选择了“只会一部分”和“三年以上”两个选项。网友“川航谢文卿”不禁感叹道:第九套广播体操发布了,怀念学生时代啊!