

大家都來做 廣播體操



人民體育出版社

大家都來做廣播體操

人民體育出版社

一九五四年·北京

書號 133 理論 4 32 開本 23 千字 70 定價頁

大家都來做廣播體操

編 輯 者 人 民 體 育 出 版 社
出 版 北 京 八 面 槽 九 號

發 行 者 新 華 書 店

印 刷 者 北 京 新 華 印 刷 分 廠

印數 10,001—25,000 冊 一 九 五 四 年 十 二 月 第 一 版
每冊定價 2,000 元 一 九 五 四 年 十 二 月 第 二 版
 一 九 五 四 年 十 二 月 第 一 次 印 刷

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

編者的話

廣播體操公佈後，受到羣衆的熱烈歡迎，在全國範圍內得到較廣泛的開展，對於普及體育運動、增進人民身體的健康收到了一定的效果。現將第一和第二套廣播體操圖解及一些有關的文章彙編成冊，以便大家閱讀。

第二套廣播體操原有幾套不同的樂曲，可輪流採用以提高大家做操的興趣。

目 錄

中央人民政府政務院關於在政府機關中開展工 間操和其它體育運動的通知	1
中華全國總工會關於開展廠礦企業中職工羣衆 體育運動的指示	2
大家都來做廣播體操	5
做廣播體操必須認真	8
第二套廣播體操公佈了	12
第二套廣播體操的好處	15
怎樣做一個領操員	18
廣播體操(第二套)樂曲(第一首)	23
廣播體操(第二套)樂曲(第二首)	27
廣播體操(第二套)樂曲(第三首)	30
廣播體操(第二套)樂曲(第四首)	33

中央人民政府政務院

關於在政府機關中開展工間操 和其它體育運動的通知

(一九五四年三月一日)

根據總理指示並經政務院第二〇五次政務會議討論，認為在機關中開展工間操和體育運動，是改善幹部健康狀況，增強體質，提高工作效率的最積極的有效的方法之一；也是一種很好的文化活動。目前，機關中的體育運動已有初步開展，但還不够普遍和經常，還遠不能適應客觀需要，其關鍵是有些機關的領導幹部對此認識不足。為此，特根據總理指示要求全國各機關，首先是在北京市的各機關，認真做好以下各點：

一、正式規定在每天上午和下午的工作時間中各抽出十分鐘做工間操。做操時，應動員所有工作人員參加。領導幹部應負責組織領導，並應帶頭參加，使之能夠組織起來，堅持下去。此外，亦應提倡早操和球類等多種多樣的體育運動。

二、應把體育運動與文娛活動密切地結合起來，利用工餘、假日等機會，組織運動競賽、文娛體育晚會、郊遊以及其它有益於身心健康的活動。

三、必須切實做好體育運動的宣傳教育工作和培養體育活動的積極分子的工作。

四、可根據具體情況逐步增設運動場地及設備。體育運動經費應在節約原則下正式列入行政費用預算中。

五、機關的體育工作，應在黨和行政的統一領導下，由機關工會、青年團和俱樂部具體負責組織之。

中華全國總工會 關於開展廠礦企業中職工羣衆 體育運動的指示

(一九五四年一月二十六日中華全國總工會
第七屆執行委員會主席團第四次會議通過)

中共中央指出：‘改善人民的健康狀況，增強人民體質，是黨的一項重要政治任務。’工會組織應堅決貫徹黨中央指示的精神，開展職工羣衆體育工作。體育是共產主義教育的一部分，祇有加強這方面的工作，才能培養出健康的、樂觀的、能够積極地從事社會主義勞動，和勇於保衛祖國的新的一代工人。

廣大職工羣衆，爲了實現黨在國家過渡時期的總路線的偉大歷史任務，不僅需要有更高的覺悟程度和組織程度、更高的技術水平和文化水平，而且需要有健康的身體。但是，目前職工羣衆的健康狀況還不能適應生產的需要，不少廠、礦往往由於職工羣衆的疾病欠勤而影響了生產。要改變這種情況，除了加強衛生工作和逐步改善操作條件外，開展體育運動是一種最積極有效的方法。

幾年來隨着國民經濟的恢復與發展，職工羣衆的物質生活與文化生活有了不斷的改善。又由於中國共產黨和人民政府對職工羣衆身體健康的關懷，在中共各級黨委的領導和各級人民政府體育運動委員會的幫助與指導下，以及在青年團各級組織的有力配合之下，部分廠礦企業中的職工羣衆的體育運動有了初步開展，對於增強職工體質、減少疾病、保證出

動率、提高勞動效率以及加強職工之間的團結等方面，已收到了顯著的效果。但是由於缺乏領導，廠礦企業中的職工羣衆的體育運動還沒有能夠正常地廣泛地開展起來。

中華全國總工會爲了在廠礦企業中有計劃、有領導、有準備地開展職工羣衆的體育運動，特作如下之指示：

1. 廠礦企業中的工會組織，必須根據爲生產服務、爲羣衆服務的原則，在業餘時間內開展職工羣衆的體育運動，以及有準備有計劃地推行勞動前後或工作間隙時的體操，從增強職工體質、減少疾病、保證出勤率、提高勞動效率等方面，來保證完成並爭取超額完成國家生產計劃。

2. 廠礦企業中，職工羣衆的體育運動的開展，也像其他任何工作一樣，必須採取試點的方法。在廠礦較多的城市，當地工會聯合會可根據幹部的力量，選擇少數廠礦進行試點，以便取得經驗，推動一般。

3. 各廠礦企業的工會組織，應充分利用現有的體育運動的場所和設備，提高這些場所和設備的利用率，然後再根據需要與可能，在取得廠礦黨政領導方面的同意後，適當地予以擴充。同時必須加強體育運動的場所和設備的管理工作，克服某些公共運動場所無人負責的現象。

4. 在廠礦企業中，職工羣衆的體育運動的開展，主要地應依靠積極分子在業餘時間內進行。在各級工會聯合會或產業工會的宣傳部及某些人數衆多的廠礦工會基層組織的宣傳委員會之下，可酌設專職幹部或成立專門機構，管理職工羣衆的體育運動的活動事項。

5. 工會各級組織，在取得當地黨政領導機關的同意與支

持、取得當地體育運動委員會的指導與幫助或取得當地青年團組織的密切合作之下，可利用業餘時間舉辦體育運動的積極分子訓練班，並組織車間、全廠以及全市性的各種體育運動的比賽，藉以提高職工羣衆的體育運動的技術，推動羣衆性的體育運動的開展。在任何一種職工羣衆的體育運動的訓練班或比賽中，必須貫徹共產主義教育的方針，培養新的體育道德，發揚工人階級的集體主義的精神，克服職工羣衆在體育運動中所殘存的個人主義、錦標主義等資本主義思想。

6. 廠礦企業中，職工羣衆的體育運動的開展，必須在黨委的統一領導下，結合着建立廠礦工會工作的正常秩序來進行。在業餘時間的安排上，應把職工羣衆的體育運動放在一個適當的位置，使他們有一定的體育運動的活動時間。

7. 廠礦企業中，職工羣衆的體育運動的開展，必須根據自願原則，採取吸引的方式，不許採用強迫命令的辦法。職工羣衆的體育運動，是一種經常性的活動，一定要採取逐步擴大、逐步提高的方針，根據節約精神，實事求是地採取多種多樣、簡單易行的形式來進行。

8. 要利用報紙、刊物、廣播電台、俱樂部、文化宮等宣傳工具和宣傳場所，對職工羣衆進行體育運動的意義和作用的宣傳，尤其要宣傳那些由於職工羣衆的體育運動開展得好，在增進職工身體健康、減少病號、保證出勤率、提高勞動效率等方面已取得顯著的成績廠礦的典型經驗，以推動職工羣衆的體育運動的廣泛開展。同時對於那些對職工羣衆的體育運動的錯誤的看法和作法，也要加以適當的批判，使廠礦企業中職工羣衆的體育運動，得以正常地健康地開展起來。

大家都來做廣播體操

中華全國體育總會廣播體操研究小組

這次中華全國體育總會籌備委員會和廣播事業局聯合決定推行的第一套廣播體操，是一部比較簡易的、連續性的徒手體操。它具備了徒手體操的鍛鍊身體的一般基本性能。

徒手體操是一種保持和促進身體健康的運動，是體育鍛鍊中最基本的部分。它不但具有鍛鍊體力，增進體能的功能，還能作為進行其他運動（如田徑運動、球類運動、器械體操、游泳、滑冰等）的基本練習和輔助運動，並且又因為它的動作比較和緩也還可作為進行其他運動的準備運動和整理運動。所以提倡徒手體操實際上不僅將使廣大人民的身體健康得以保持和增進，並且還將為進一步廣泛和深入地開展國民體育運動打下良好的基礎。

徒手體操的另一個特點，在於它的羣衆性。它不像其他一些體育運動那樣需要特定的場地設備和器械的限制；它既可單獨練習，也可以千百人同時一起進行操練。過去，由於反動統治者根本不重視人民羣衆的健康，把體育運動變成了他們專有的消遣品，所以徒手體操的這個性能從來沒有得到應有的發揮。現在體育運動已經成為人民羣衆自己的鍛鍊身體的有效手段，它將會也一定能夠更好地為人民的健康服務。廣播事業局決定舉辦廣播體操的節目，利用廣播來領導和推廣體操運動，將使這個運動獲得更廣泛的羣衆性。

爲了使各階層廣大人民羣衆盡量參加操練，在編製這部廣播體操的時候，儘可能地照顧了不同性別、職業的人們的身體和發育的條件和他們今天一般還缺乏體育訓練的實際情況。所以，這部體操的動作一般規定得比較簡單易行。儘管這樣，這部體操依然是具備了徒手體操的基本功能。這就是說，人們只要確實認真地按時並經常地實行這個體操的鍛鍊，那就一定能夠保持和增進身體的健康，並進而加強體力和體能。

這部廣播體操共分十節，包括了下肢和上肢運動、胸運動、體側運動、腹背運動、平均運動、跳躍運動和呼吸運動等。它按照一般體育鍛鍊進行的規律和徒手體操練習中身體各部位合理鍛鍊的要求，排定了各種運動的順序，並且適當地插入了準備運動和整理運動。它的第一、第二兩節是準備運動；第三節至第八節是主運動；第九、第十兩節是整理運動。

準備運動，是每一次體育鍛鍊進行過程中的誘導階段，是要使人體從原來的靜止狀態經過快、慢、強、弱適度的動作，將人體的肌肉、關節、內臟、呼吸和血液循環等生理器官和機能導入興奮狀態，以爲進行主運動的準備。主運動一般是每一次體育鍛鍊過程中包含比較強烈和緊張的動作的部分。如果不經過準備運動而逕行進行較強烈和緊張的動作，則將會因身體缺乏適應能力而使身體遭受損傷。這種準備運動對於進行田徑賽、球類的跑、跳、投等劇烈的運動更爲重要。一般徒手體操的準備運動是下肢運動或上肢運動或四肢運動。這部廣播體操的準備運動是由一節下肢運動和一節四肢運動所組成。這兩節的動作，一方面起着對於主運動的準備運動的作

用，另一方面，作為下肢運動和四肢運動，又能够發達上下肢的肌肉和骨骼、增強各關節的堅韌性和柔軟性，從而養成人們日常生活中不可缺少的舉、屈、伸、立、走、蹲等上下肢的能力。

這部體操的主運動包括了胸運動、體側運動、腹背運動、平均運動和跳躍運動。這些運動大都牽涉全身各部位；動作的強度和運動量也比較大。胸運動的主要目的是增加脊椎、肋骨各關節的活動範圍，促進胸壁的柔軟性及彈性，刺激胸部內臟，尤其是心臟和肺臟發揮機能，對血液循環和呼吸系統的健康有很大的裨益。胸運動還能使胸椎和胸廓趨向正常發展，矯正圓背、狹胸等畸形的不良發育狀況。這個運動對於正在發育中的青年和經常伏案工作的腦力勞動者的胸部及內臟的健康有很重要的意義。體操的第四、第五節都是體側運動。體側運動是藉軀幹的側屈、側轉動作，促使胸側、腹側的肌肉發達，增加脊柱的抵抗力和能動性，預防及矯正脊柱的畸形病態，還能產生腹部的內壓力，從而刺激胃腸等內臟，促進消化、排洩及血液循環的機能。腹背運動能發達背部和腹壁前面及側面的肌肉，活潑消化、呼吸、循環及排洩系統的內臟器官的機能，並能使腹肌強健，背肌平衡，因而利於保持身體的正常姿勢，增進支持體重的能力，這就加強了人們在工作和生活中的坐、立、走、跑的持久性。平均運動是利用徐緩的全身運動，以增進全身支配力和平衡力，發達身體位置變換能力和肌肉反應能力，使身體能趨於統一調和的發展，並相當地訓練神經系統。跳躍運動是全身運動，它不但可使下肢的肌肉發達強韌和富有彈力，並能促進內臟的機能 and ‘新陳代謝’ 作用。以

上是這部體操的主運動各節的基本功能。

整理運動的目的是當人們進行了較激烈緊張的運動之後用較輕鬆的四肢運動和呼吸運動，使全身由極興奮的狀態逐漸恢復運動開始時的靜止狀態，以維護身體的健康。這部體操的第九、第十兩節就是這樣的整理運動，其中呼吸運動一節由於是進行深呼吸，還能逐漸加強肺臟、健全呼吸器官。

從前面所說到的可以看出：這部體操具備了體操運動的基本功能。它不僅適應了一般人在生活和工作上對體格、體力、體能的需要並對其缺欠和畸形狀態加以補足和矯正，而且簡單易行。如果我們能够確切地按照關於這個體操的‘動作說明’和‘注意事項’經常地、認真地進行練習，我們的健康狀況必將日益改善。

(一九五一年十一月二十五日人民日報)

做廣播體操必須認真

馬 啓 偉

做廣播體操除應經常堅持不斷之外，還必須認真地做，動作要正確。只有這樣才能收到鍛鍊的效果。

第一套廣播體操共有十節，每一節和每一個動作都有它的作用，每一節的每一個動作都要做到完全正確。現在分節的來討論一下：

第一節 下肢運動：第一節是一個準備活動，它的作用是使身體由靜止狀態漸漸轉入激烈的活動，以便有準備地迎接

將要來到的全面的身體活動。這樣可使身體各部養料的供給不致因突然的需要而不足，或使內部由於工作的迅速轉變而受到影響。尤其身體不太健康的，輕微的心臟病及肺病者，更應該特別重視準備活動。第一個八呼應該是一種比較自然的動作，而在第二個八呼的動作中，則應加重活動量，兩臂兩腿必須抬舉得高一些、更用力一些。

第二節 四肢運動：四肢運動也是一種比較輕微的活動，運動量比較小，它是繼續着準備活動而到全身活動的開始。這時我們就應該把注意力集中到四肢。在兩臂上舉時，須注意由上臂到小臂直到指尖都要用力完全伸直。在這一個動作上，常常發現將頭向下一縮，尤其在冷穿的棉衣比較厚的時候，兩臂在頭上彎屈，形成了類似抱頭的動作。這樣就使臂部的肌肉，除去肩上的三角肌有了些輕微的活動外，多半是完全放鬆的，這便完全失去了臂部的活動意義。屈膝的動作，一定要達大腿與小腿之間近於九十度的地步，否則運動量就太小了。屈膝原來是應該使臀部將接觸腳跟的（全屈膝），但因為是開始的活動，屈膝不宜太深。

第三節 胸部運動：這一節中最主要的是兩臂的動作，手臂的動作必須與地面平行，才能達到擴展胸部肌（胸部肌肉）的作用。胸大肌分成三部分，上下交叉組成，因此在胸部擴張時，如兩臂在兩側舉得太高，上部胸大肌則不能得到充分的發展；太低的時候，下部胸大肌得不到大量的活動，因此就失去了一部分擴胸的作用。一腿向前成弓步時，身體也應加入向下壓的力量來協助擴胸動作。

第四節 體側運動：側屈時舉臂的原因是為了增加體側

肌肉活動的數量。側屈的同時參加舉臂運動，不僅使腹外斜肌及下後鋸肌等有了活動，而同時使背闊肌、肋間肌、前鋸肌等也都參加了活動。最容易發生的錯誤就是在舉臂的時候手臂向內向下彎屈，這會減少了伸展體側肌的作用。又腰的一隻手應在腰部向相反的方面用力推，藉以加強側展作用。單屈膝時應注意身體重心的移動，使身體由手指直到屈膝的膝關節成一曲線，這樣才能更好地使體側肌肉有充分的活動。

第五節 轉體運動：轉體運動主要的是對腹外斜肌與腹內斜肌的鍛鍊。當我們做這一節時必須注意兩腳要適當地分開，使這一動作明確地指出是轉體而不是體前屈。如兩腳不能適度地分開時，這一動作也就變成了鍛鍊腹直肌的體前屈，至多也不過是兩層腹斜肌附帶着有一些動作而已，那便失去了這一動作的主要作用。

第六節 腹背運動：當身體向後仰，兩臂向上舉時，主要的目的是使腹部肌肉得到充分的伸展和腰背部肌肉的收縮，它不是單純臂的動作。第二第三兩呼是體前屈，收腹伸背的動作，並且這兩呼和前兩呼有程度上的差別，第二呼是手指觸地，可以說是第三呼的準備動作，主要動作是第三呼的手掌完全觸地，體前屈時必須把兩膝伸直，否則不但不能引伸腿後部的肌肉，並且因為屈膝而降低了身體高度，於是失去了大部分背部肌肉的伸展。在這個動作中如有人覺得手掌觸地不能完全伸展背部肌肉時，當然可以再深一步的屈體，不限於手掌觸地為止。如手掌在短時間內不能觸地的人，也應該努力彎腰，鬆肩，盡量把手離地面近些，久而久之，自然可以辦到。

第七節 平均運動：這一節中主要的要求是兩腳同時觸

地的時間盡量減短，使全身得到平衡。當一脚觸地時，另一腳應迅速離開地面。初學的人常常容易抬腳太慢，而大部分時間是兩腳同時觸地，把它變成了腿前後擺的動作，這樣就失去了對平衡力鍛鍊的作用。

第八節 跳躍運動：跳躍運動主要的是鍛鍊足弓彈力，因此在這一節中應該盡量避免一切非足弓的助力，例如完全利用屈膝來協助跳躍，是不正確的。在第一呼時我們可以利用屈膝來作跳躍的開始，然後我們必須將膝關節伸直，腳跟不着地利用足弓來彈跳，這樣才能得到對足弓充分的鍛鍊。

第九節 整理運動：當我們全身肌肉都有了活動，也都緊張起來後，在結束以前就應該使他們再恢復正常，整理運動的作用也就在此。所以整理運動是應該比較放鬆的，是在正確姿勢的動作基礎上放鬆，因為它是由緊張而漸次轉入弛緩而到正常的過渡活動，使肌肉和呼吸恢復正常狀態。

第十節 呼吸運動：它的意義與第九節類似，主要是使呼吸與心跳恢復正常。兩臂上舉動作中應有抬肩的動作，並將兩肩向後引，使胸部更好地擴張。

動作正確了，但還必須主動的努力的去練習，才能更好地達到目的。鬆鬆懈懈地做，即令動作正確也絕對不能收到很好的效果。同時我們也必須正確地掌握動作的節奏，跟着音樂按拍、按呼地做，這樣才能在控制肌肉的能力上及在肌肉的韻律感上得到訓練。

（新體育第十八、十九期合刊）

第二套廣播體操公佈了

中央體育運動委員會廣播體操小組

由於黨和政府的關懷與領導，幾年來，我國的體育事業有了顯著的發展，廣播體操運動已成為廣大羣衆日常生活中不可缺少的部分了。今年三月一日，中央人民政府政務院發出‘關於在政府機關中開展工間操和其它體育運動的通知’中指出：‘……在機關中開展工間操和體育運動，是改善幹部健康狀況，增強體質，提高工作效率的最積極的有效的方法之一，也是一種很好的文化活動。’並且正式規定在每天上午和下午的工作時間中各抽出十分鐘做工間操。今年一月中華全國總工會發出的‘關於開展廠礦企業中職工羣衆體育運動’的指示中也指出：‘廠礦企業中的工會組織，必須根據爲生產服務，爲羣衆服務的原則，在業餘時間內開展職工羣衆的體育運動，以及有準備有計劃地推行勞動前後或工作間隙時的體操。’這些指示都有力地推動了廣播體操運動的開展。

一九五一年十二月第一套廣播體操公布後，受到了工人、幹部、戰士和學生等廣大羣衆的熱烈歡迎，在全國範圍內得到了比較廣泛的開展，對於普及體育運動產生了很大的作用。凡是參加和堅持做操的人，普遍反映廣播體操對於增進人體健康、提高生產、工作和學習效率收到了良好的效果；可是，廣大羣衆經過了比較長時期的第一套廣播體操的鍛鍊以後，開始覺得第一套廣播體操已不能滿足身體的需要，提出了換新操