

大家都來做廣播體操



青年出版社

「新體育叢書」編輯例言

一 本叢書編輯目的：幫助廣大體育工作者和體育運動的究並解決體育運動中的問題，介紹蘇聯和人民民主國
驗。

二 本叢書範圍：包括體育運動理論論著，技術方法研
蘇聯和人民民主國家體育理論與技術介紹等。

三 本叢書編輯因人力和材料有限，缺點和不完全的地方
讀者多提供意見，以備不斷修正。

四 本叢書陸續編印出版。

目錄

推廣體操運動，發展人民體育事業		一
大家都來做廣播體操		五
做體操是愛國青年每天不可缺少的活動		二〇
把廣播體操普遍持久地開展起來		二六
做廣播體操必須認真		三三
在早晨做廣播體操對身體的益處		三七
怎樣指導大家做廣播體操		三〇
廣播體操圖解		中華全國體育總會

中華全國體育總會
廣播體操研究小組

推廣體操運動，發展人民體育事業

中央人民政府新聞總署廣播事業局和中華全國體育總會籌備委員會聯合決定在中央人民廣播電台和各地人民廣播電台舉辦廣播體操節目，領導人民作體操。這個決定，將要在全國人民中間引起一個體操運動，而且對體育活動的普及化和經常化，將要起很大的作用。

兩年多來，由於人民政府的倡導和全國體育工作者的努力，人民體育事業已經有了顯著的成績。各項體育活動，已經從學校逐步開展到部隊、工廠和農村中去，從知識青年中逐步開展到勞動羣衆中去。但是爲了吸引更廣大的羣衆參加體育活動，還須舉辦一些適合目前需要、切實可行、容易學習而又有廣泛的羣衆性的體育活動。廣播體操的舉辦，就適應了這種情況和要求。體操不須要特殊的場地、設備、服裝或器

械，也不需要事先的技術訓練，而且使不同年齡、不同性別、不同健康情況的人幾乎隨時隨地都可以得到鍛鍊。體育工作幹部缺乏的問題，又因為有了廣播的指導而得到解決。因此，廣播體操有着廣泛的羣衆性。它是使體育普及化和經常化的一個重要步驟。

體操是按照人體的生理情況設計的一套連續的比較柔和的運動。它對於腦力勞動者和體力勞動者的身體健康同樣有很大的好處。腦力勞動者如果經常作體操，使軀體、四肢、關節、肌肉經常受到鍛鍊，就可以增加活力，旺盛血行，消除身體某些部分的組織因為長期不鍛鍊而產生的衰退現象，矯正彎腰曲背的不良姿勢，因而改善自己的健康情況。體力勞動者在生產工作中長期連續做某一種或幾種單純的動作的結果，往往會使身體某些部位畸形發展。體操由於它可以使比較不常用到的肌肉也得到鍛鍊，因此可以幫助避免這種情況，並且幫助恢復疲勞，提高工作效率。在每天早晨的新鮮空氣中做體操，更能夠使人們精神暢快地開始一天的工作和學習。而人們在廣泛地參加體操，並且從中接受了初步的體魄的鍛鍊，熟習了一些運動的基本動作，養成

了參加體育活動的興趣以後，就能夠更容易地和更積極地參加其他各種體育活動。更多更多的人就會湧進球場、運動場、游泳池，更多更多的人就會參加擲手榴彈、騎馬、射擊、划船、跳傘等軍事體育活動；他們將鍛鍊出鋼鐵般的體魄，以便更好地爲祖國的經濟、文化建設和國防建設服務。

現在，中華全國體育總會籌備委員會、中央人民政府教育部、衛生部、人民革命軍事委員會總政治部、中國新民主主義青年團中央委員會、中華全國總工會、中華全國民主婦女聯合會、中華全國民主青年聯合總會和中華全國學生聯合會已經聯合發出通知，號召所屬動員和組織廣大人民參加這個體操運動，我們完全同意這個號召。爲了有效地廣泛地展開這個運動，各地體育團體，各級人民政府的文教部門和其他人民團體應當首先進行一個關於展開這個運動的宣傳動員工作。應當向廣大羣衆說明這個運動的重要意義，並且糾正可能發生的任何認爲這個運動僅僅是「細微末節」或是「額外負擔」的錯誤思想。應當指出，如果我們把鍛鍊體魄的體操和建設及保衛祖國的偉大而繁重的工作聯繫起來，我們就會認識，這個運動有着豐富的思想內容。其

次，應當幫助爲人們參加體操或廣播體操準備方便的條件，隨時解決可能發生的困難，並培養和依靠積極分子，通過他們聯系和帶動最廣大的羣衆參加這個體操運動。從有廣大人民羣衆參加的這個體操運動上，我們將可以預見我國人民體育事業良好發展的遠景。

（一九五一年十一月二十六日人民日報社論）

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。徒手體操不但具有鍛鍊體力，增進體能的功能，還能夠培養人們進行其他各項體育運動（如田徑運動、球類運動、器械體操、游泳、滑冰等）的基礎，作為進行其他運動的基本練習和補助運動，並且又因為它的動作比較和緩還可以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爲人民羣衆自己的鍛鍊身體的有效工具，它將會也一定能夠更好地爲人民的健康服務。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年齡、性別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。

所謂準備運動，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一部分。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，作爲下肢運動和四肢運動，又能夠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、排泄及血液循環的機能。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、循環及排泄系統的内臟器官的機能，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和「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鬆弛，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。如果我們能夠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。

做體操是愛國青年

每天不可缺少的活動

郝克強

誰都知道，我國人民當前最重要最艱鉅的任務就是加緊支援人民志願軍，加強國防建設。同時，我們還要加強經濟建設，加強國家的各項工作。每一個愛國的各個崗位上的工作者都應當把自己為祖國服務的工作作得更多，質量提得更高，並且為隨時參加保衛祖國的戰鬥作好準備。在這樣新的形勢之下，祖國所特別需要的已經不是身體一般健康的青年而是一種新型的青年，即是具有鋼鐵般的身體和意志的、精力旺盛的、能夠克服一切困難勝任任何長期和繁重工作的青年，即是蘇聯電影「勇敢的人」中的主角伐夏式的青年、人民解放軍戰鬥英雄劉四虎式的青年。經常生病、容易疲勞的青年對於祖國的貢獻是有限的。因此，對於愛國的青年們來講，學習馬列主義毛澤東

思想很重要，學習先進的科學知識和技術很重要，但是鍛鍊這樣堅強的體魄也很重要，也是不容忽視的事情。

鍛鍊堅強體魄最好的積極的方法就是參加嚴格的經常的體育鍛鍊。體育是專門鍛鍊體魄的科學。它是根據人體的生理，用各種性能不同的運動使人體各部份都得到適當的充分的活動，這種經過研究的有計劃的運動便能使人的身體各器官發育健全，體能體力增強，並且也可以使人的優良的品質和性格得到完美的培養和發展。有人說參加體育運動太累了，會耗損身體，有時間還不如睡睡覺休息休息好。這種看法是不對的。我們知道人體的細胞如果長久不活動或者沒有足夠的活動，一定會逐漸萎縮，作用衰退以至死亡，相反的如果有充分的適當的活動便會積極地促進本身的發育成長。古人說得好：「流水不腐，戶樞不蠹。」正是這個道理。過去的老拳術家也有一句話，說：「人身血脈似長江，一處不到一處傷。」這話是有道理的。我們反對消極的單純休息論者，我們主張人積極地充分地運動。體力勞動過多的人從事體育運動，可以矯正在勞動中形成的身體發展不平衡的缺陷，也可以恢復疲勞，提高勞動效率；

腦力勞動過多的人從事體育運動，可以使身體健壯，從而也可促進腦神經的發達；有疾病的人還可以用體育運動來醫療來恢復。蘇聯體育專家伊凡諾夫卓越地空前地證實了體育運動同樣可以醫療患肺病和心臟病的人。

體育運動的價值，我們的祖先是早就知道的。我國民族的鍛鍊體魄的方法——拳術相傳了幾千年，至今尚在民間流行。我國歷史上許多愛國志士都曾經在體魄的鍛鍊上下過艱苦的工夫。

體育科學發展到現在，體育的形式（即運動）已有很多種，大家知道的有體操、田徑、游泳、國術、球類、舉重等等很多很多。這些運動對於鍛鍊體魄都有着不同的性質，不同程度的價值，都是在今後要提倡、要發展的。

體操是各種運動中最富有計劃性的。它是切實地按照人體不同的生理情況和需要而製定的不同的身體各部份的連續的規律的動作，使身體各部份都得到活動，得到鍛鍊。我國的拳術實際就是體操，不過複雜一些罷了。做體操是不需要化錢的，在今天國家經濟困難的條件下，廣泛提倡和普及體操不但是必要的也是完全可行的。關於體

操的鍛鍊體魄的價值，我們還可多用一些例子來說明。

列寧很重視做體操，列寧在沙皇的監獄時，每天做早操，從來沒有間斷過。有一次他給他的妹妹寫信，說：「而最重要的是不要忘記體操，每天要強迫自己做十幾節體操——（不要含糊），這是最要緊的。」蘇聯卡魯日斯基電機工廠工人，每天在中午休息時間做體操，結果勞動生產率增加了百分之九點三。在我國，中長鐵路阿城站的車號員全延皎創造了四種作業體操，增進了鐵路員工的健康，提高了工作效率，平均每月可給國家節省三千九百萬人民幣。

現在有很多單位特別是學校已經開始注意開展羣衆性的體操，有的學校的學生們在愛國公約裏訂了一條：「保證每天早上做體操。」北京大學經常參加早操的學生達到全體學生的百分之八十，在大考期間也沒有間斷。這是很好的現象。工廠、部隊、機關、企業以及市民中都需要大力開展做體操的運動。

做體操一般是在早上剛起床的時候，如果時間不方便，工餘課餘業餘等休息時間也同樣可以做，可以集體地做，也可以一個人做；可以在廣場上做，也可以在房間裏

做。但是必須把做體操看作一件嚴肅的事，認真地一絲不苟地按照規定的動作準確地做，不能爲了應付點名而敷衍了事，隨便伸伸胳膊伸伸腿就算完了。這樣做是沒有任何好的效果的。鍛鍊體魄和改造思想，讀書學習一樣是長期的事，一定要把做體操當作每天生活不可缺少的一項，無論怎樣忙，也不要使它中斷。長久做下去，體操對於鍛鍊體魄的效果自然會明顯地體現。

經驗證明，領導羣衆做體操也是一種羣衆工作。首先必須領導上重視，有決心，首長帶頭，以身作則。將做體操鍛鍊體魄的愛國意義向羣衆進行充分的宣傳，並說服解決羣衆不願做體操的顧慮和困難，要使得羣衆認識到做體操是一種愛國的責任而自覺地做。這樣，羣衆做體操才能堅持下去。其次要建立適當的組織和制度來推動來保證。有體育會的單位可以在體育會下設體操小組，具體負責本單位的體操工作。沒有體育會的單位，可在有關的部門下設立主持體操的專門機構，或由專人負責。做體操的制度也要嚴格地執行，要進行適當的表揚和批評。第三要培養羣衆中做體操的積極分子，使他們能夠指導和幫助羣衆作體操。條件允許的地方可以成立業餘的體操短訓