

第六套

广播体操手册



北体师 B0004897

人民体育出版社

第六套广播体操手册

第六套广播体操编操小组编

人民体育出版社

第六套广播体操手册

第六套广播体操编操小组编

人民体育出版社出版

*

新华书店北京发行所发行 重庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 15千字 $1\frac{12}{32}$ 印张

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—140,000册

*

统一书号：7015·2034 定 价：0.17 元

责任编辑：刘 沂 封面设计：张继国

出版说明

第六套广播体操已经在一九八一年九月一日公布，目前正在全国推行。为了把这套广播体操做好，取得更好的锻炼效果，我们编辑出版了本书。书中介绍了第六套广播体操的做法和特点，讲述了教好和做好这套操的方法，并且对一些具体问题作了说明。另外，还编入了这套广播体操音乐主旋律的简谱。

我们的党和政府积极倡导群众性体育活动，关心人民群众的健康。早在一九五一年，中华全国体育总会筹委会就与广播事业局联合举办了广播体操节目。一九五四年，政务院根据周总理的建议，正式发布文件，在全国党政军机关中，上、下午各用十分钟时间做广播体操。这些文件，我们也编入了本书，供大家学习，使广播体操活动更广泛地开展起来，长期地坚持下去。

目 录

关于推行广播体操活动的联合通知 (1951年11月24日)	
.....	(1)
中央人民政府政务院关于在政府机关中开展工间操和其 它体育运动的通知 (1954年3月1日)	(2)
关于积极推行第六套广播体操的联合通知 (1981年8月 18日)	(3)
国家体委关于公布推行第六套广播体操的决定 (1981年 9月1日)	(4)
积极推行第六套广播体操.....《人民日报》短评	(5)
振奋民族精神的活动.....《体育报》社论	(6)
介绍第六套广播体操.....陈镇华	(8)
如何做好第六套广播体操.....白书君	(13)
你知道做广播体操的好处吗.....郭庆芳	(16)
关于第六套广播体操的几点说明.....刘西玉	(19)
第六套广播体操图解.....	
.....中华人民共和国体育运动委员会编	(23)
第六套广播体操主旋律曲谱之一.....刘 炽作曲	(32)
第六套广播体操主旋律曲谱之二.....傅 晶作曲	(37)

关于推行广播体操活动的联合通知

(1951年11月24日)

中央人民政府新闻总署广播事业局和中华全国体育总会筹备委员会联合决定在中央人民广播电台和各地人民广播电台举办广播体操节目，领导全国人民做体操。体操的格式已经由中华全国体育总会筹备委员会制订。中央人民广播电台广播体操节目已经决定从12月1日开始；各地人民广播电台的广播体操节目将要陆续开始。这是普及国民体育的一个重要步骤。这个体操是最基本、最简单因而也是最宜于普及的群众性的体育活动。这种体育活动广泛推行的结果，将要帮助改善广大人民的健康状况，并将引起他们参加其它体育活动的广泛兴趣，锻炼出健康的体魄，以便更好地为祖国的经济、文化建设和国防建设服务。我们号召全国的体育工作者、各级人民政府、军事机关和人民团体的文化教育部门积极推行并动员所属各单位以及广大人民参加这个体操活动，为普及国民体育、改善我国人民的健康状况而奋斗。

中华全国体育总会筹备委员会

中央人民政府教育部

中央人民政府卫生部

中央人民政府人民革命军事委员会总政治部

中国新民主主义青年团中央委员会

中华全国总工会
中华全国民主妇女联合会
中华全国民主青年联合总会
中华全国学生联合会

中央人民政府政务院关于在政府机关中 开展工间操和其它体育运动的通知

(1954年3月1日)

根据总理指示并经政务院第二百零五次政务会议讨论，认为在机关中开展工间操和体育活动，是改善干部健康状况，增强体质，提高工作效率的最积极的有效的的方法之一；也是一种很好的文化活动。目前，机关中的体育运动已有初步开展，但还不够普遍和经常，还远不能适应客观需要，其关键是有些机关的领导干部对此认识不足。为此，特根据总理指示要求全国各机关，首先是在北京市的各机关，认真做好以下各点：

一、正式规定在每天上午和下午的工作时间中抽出十分钟做工间操。做操时，应动员所有工作人员参加。领导干部应负责组织领导，并应带头参加，使之能够组织起来，坚持下去。此外，亦应提倡早操和球类等多种多样的体育运动。

二、应把体育运动与文娱活动密切地结合起来，利用工余、假日等机会，组织运动竞赛、文娱体育晚会、郊游以及

其它有益于身心健康的活动。

三、必须切实做好体育活动的宣传教育工作和培养体育活动的积极分子的工作。

四、可根据具体情况逐步增设运动场地及设备。体育运动经费应在节约原则下正式列入行政费用预算中。

五、机关的体育工作，应在党和行政的统一领导下，由机关工会、青年团和俱乐部具体负责组织之。

关于积极推行第六套广播体操的 联合通知

(1981年8月18日)

各省、市、自治区体委、教育厅(局)、高教厅(局)、卫生厅(局)、民委、广播事业局、工会、妇联、团委、青联、学联、体育分会，各大军区、各军兵种、各总部、国防科委、国防工办、军委直属各院校、各省军区：

自一九五一年中央和地方人民广播电台举办广播体操节目以来，各地各部门对推行广播体操做了大量工作，取得了显著效果。目前，广播体操已成为我国普及面最广、参加人数最多的体育活动之一，对增强人民体质起了积极的作用。

国家体委将于今年九月一日公布第六套广播体操，中央人民广播电台从九月一日起开始播送。这套广播体操是在广泛征求各方面意见、吸收过去几套广播体操优点的基础上编制的，动作比较新颖，难度有所提高，运动量也比过去稍大一点，还配制了两支乐曲，可供交替使用，以增添人们做操的兴趣。

为 做 好 第 六 套 广 播 体 操 的 推 行 工 作， 请 你 们 加 强 对 这 项 工 作 的 领 导， 互 相 配 合， 做 好 宣 传 动 员、 培 训 骨 干、 制 作 和 出 版 汉、 蒙、 藏、 维、 哈、 朝 几 种 语 言 文 字 的 唱 片、 挂 图 等 工 作， 吸 引 更 多 的 人 参 加 广 播 体 操 活 动， 锻 炼 身 体， 增 强 体 质， 为 振 兴 中 华， 多 做 贡 献。

国家体委
教育部
卫生部
国家民委
广播事业局
总参谋部
总政治部
全国总工会
全国妇联
共青团中央
全国青联
全国学联
全国体育总会

国家体委关于公布推行第六套 广播体操的决定

(1981年9月1日)

为了适应广大群众锻炼身体，增强体质需要，编制了第六套广播体操，现予公布推行。

积极推行第六套广播体操

做广播体操，在我国形成了好传统，三十年来，已经推行了五套。现在，国家体委又公布推行第六套广播体操，把这个好传统保持、发扬下去，是很有意义的。

我们是社会主义国家，应当从多方面关心群众利益，不断提高群众的物质文化生活水平和健康水平。早在1951年，中华全国体育总会筹委会就与广播事业局联合举办了广播体操节目。1954年，政务院根据周总理的建议，正式发布文件，在全国党政军机关中，上、下午各用十分钟时间做广播体操。象这样由政府号召倡导，利用广播手段，有组织有领导地在全国千百万群众中开展和普及体操活动，在群众体育活动史上是一个创举，体现了我们社会主义制度的优越性。

广播体操简便易行，为广大群众所喜爱。第六套广播体操动作优美，刚健有力，音乐动听，运动量较大，比前五套更具科学性、艺术性。现在，我们正在进行现代化建设，生产、工作、学习都很紧张，每天在工间或工余做做操，活动活动，可使劳逸结合，身心愉快，增添生活情趣。全国千万人步调一致地在乐曲声中做操，这本身就是奋发向上、充满活力的一种表现，对于振奋民族精神会产生积极的影响。

推行广播体操是一项群众工作。各级体育部门要广泛宣传群众，组织群众。社会各方面应当重视和支持，为群众做操创造必要的条件。要把开展广播体操和其他体育活动结合起来，从实际出发，因地制宜，坚持业余自愿、小型多样的原则，讲求实效，避免形式主义，使广播体操和其他群众性体育活动更广泛扎实地开展起来。

（原载1981年9月1日《人民日报》）

振奋民族精神的活动

——写在第六套广播体操公布推行之时

广播体操简便易行，为广大群众所喜爱。新中国成立以来，在党和政府的积极倡导下，已推行了五套广播体操，在不少地方和单位，做广播体操蔚然成风。现在又推行第六套广播体操，再次体现了党和政府对人民身心健康的关怀。多年的实践证明，推行广播体操，不仅可以增强人们的体质，而且对于人们的精神面貌和工作、生活都会产生积极的影响。

广大人民群众踊跃地做广播体操，展现了中华民族的精神面貌，又有助于振奋民族精神。在祖国辽阔的土地上，每天，千百万人在同一个时间，排着整齐的队列，伴随着悠扬高亢的广播乐曲，和谐一致地舒臂、踢腿、下蹲、跳跃，这本身就是一件了不起的事情。它显示了我们人民的勃勃朝气和旺盛生机，表现了良好的组织性、纪律性，给予人们以生命的活力和向上的力量。

在近代体育史上，体操占有重要的地位，不少国家，都把提倡体操作为振奋民气、强国强民的一个手段。我国“五四”前后，一些有志之士，为了振兴国势，也曾经大力提倡体操。当时所谓体育主要就是体操。现在，我国人民正在为建设富强、民主、文明的社会主义国家而奋斗，迫切需要进一步振奋民族精神。我们在全国人民中广泛推行第六套广播体操，无疑具有重要的现实意义。

做广播体操，还是建立现代文明生活方式的一个重要内容。人们在紧张的生产、工作、学习之余，做做操，活动活动，有劳有逸，有动有静，有张有弛，生活就更有节奏感，从而使精神得到调剂，心情愉快地从事生产、工作和学习。现在公布的第六套广播体操，是在前五套的基础上做了改进，更富有科学性、艺术性，做起来更有兴味。我们八十年代的中国人民，应当有健康的生活情趣和爱好，有较高的文化素养。

运用广播手段，有组织、有领导地在全民中开展体操活动，这是体育运动中的一个创举。在我国已经形成了做广播体操的好传统。一些到过我国的外国朋友，从广播体操活动中看到了中国人民的精神面貌，给予了热情的赞扬，他们说：“这是真正的社会主义体育”。我们应当把做广播体操的传统保持和发扬下去。

毛主席、周总理都十分重视开展广播体操活动。在推行第六套广播体操时，各级体育部门要带头做操，作出样子，并切实做好宣传、组织工作，根据各地区、各单位的实际情况，采取灵活多样、具体有效的方式，使广播体操活动广泛开展起来，长期坚持下去。

（原载1981年8月31日《体育报》）

介绍第六套广播体操

第六套广播体操

编操小组组长

陈镇华

近年来，群众纷纷写信给国家体委和中央人民广播电台，反映第五套广播体操已使用了十年之久，动作单调，乐曲陈旧，不适应目前新形势、新任务的需要了，要求赶快编新的广播体操。

为了编好第六套广播体操，国家体委组织了体操和运动生理专家、业务干部三结合的编操小组。首先由北京体育学院、北京体育师范学院和天津体育学院各自创编一套操，然后编操小组研究，把这三套操综合成第六套操的草稿，并先后两次在北京的529化工厂、东风印染厂、王府井百货大楼、首都警卫团、崇文区卫生防疫站和北京大学、北京师范大学附属实验中学七个单位进行试做，参加试做的有1000多人。编操小组除辅导、教操外，还分别召开座谈会，广泛听取群众意见。据试做单位的部分职工、战士和学生反映，这套操动作比较新颖、优美、舒展，能锻炼关节的柔韧性，运动负荷也比较合适，并建议保留前五套操中一些好的动作。编操小组又反复讨论修改，同时吸取了过去五套操中的一些长处。

第六套广播体操的主要特点

第一：全套动作比较新颖、舒展。

全操共九节，除第九节整理运动用第四套整理运动动

作，其它八节都是创编的新动作。如第四节踢腿运动，过去的不是向前踢腿，就是向侧踢腿，第六套操则采用了向后踢腿，大家感到新颖，对腰、背和髋关节有较好的锻炼价值。

参加试做的部分年轻同志说：我们每天多半在车间、办公室和教室里工作、学习，时间长了，就感到身体疲倦，当做第六套操的第一节伸展运动时，由于两臂大幅度地伸展，大关节和小关节得到活动，做完以后身体感到非常舒服。

第二：运动负荷略大于第五套。

编操小组科研人员与北京市崇文区卫生防疫站、北京师范大学附属实验中学共同配合，做了第六套操与第五套操运动负荷对比的生理指标测定，根据45人的测定材料初步分析：

1.脉搏变化：通过45人脉搏遥控测定，两套操脉搏跳动都是在110—145次/分之间，没有多大变化，只是第六套后几节操脉搏跳动高于第五套。

2.耗氧变化：从9人用先进的耗氧量仪器测定来看，第五套操的耗氧量在700—1300毫升/分之间，第六套在700—1500毫升/分之间。每套操总耗氧量基本相同。

3.强度变化：通过45人脉搏遥控测定，第五套操的运动负荷有两个高潮，脉搏变化：第一到四节为113—128次/分，第五到六节为124—120次/分，第七到八节为122—143次/分。而第六套操的脉搏变化，第一到八节为110—145次/分，全套运动负荷是逐渐上升的，第八节跳跃运动达到高潮。

第三：乐曲优美，富有民族风格。

第六套广播体操谱了两支乐曲。音乐构思和寓意力图抒情优美，表现我国人民朝气蓬勃、健康向上的感情，使音乐与体操动作有机地结合起来，成为健康的艺术整体。音乐主

题，力求突出我国民族风格。在管弦乐的组曲中，加入了三拍的节奏，从而取得了刚与柔的鲜明对比。

中央广播事业局唱片社在一张唱片的两面配制两支乐曲，供各单位交替使用，增添了大家做操的情趣。

各节操的主要动作、要领和注意事项

第六套广播体操，共九节，256拍，时间约四分钟。为了帮助大家做好这套操，现将每节中的主要动作、要领和做操时的注意事项，简要介绍如下：

第一节伸展运动：这一节上肢大幅度伸展，大、小关节均得到活动，做起来比较轻松、柔和，使人感到非常舒服；能加快血液循环，消除身体疲劳，特别是对机关干部和其他长时间伏案工作的同志，很有益处。伸展运动第1、3、5拍是主要动作。第1个动作，两臂向前平屈的翻腕，掌心要向前；第3个动作，两臂伸至上举时的翻腕，掌心要向上；第5个动作，两臂向外摆至侧上举时，掌心要相对。做这三个主要动作时，躯干、上臂和颈部都要充分伸展，要挺胸、收腹、抬头，不要缩脖子，否则会影响伸展的效果。

第二节四肢运动：这一节是造型动作，姿态优美，能使全身的关节和肌肉进行较大的活动，实际是全身运动。这节操的第3、7拍是主要动作，左（右）脚向斜前方跨出成弓步时，幅度要大一点，脚跟不要提起；左（右）臂斜前上举时，眼要向手的前方看。

第三节扩胸运动：主要使胸部得到充分的扩张，可以加强呼吸机能，增大肺活量。这节操的每一个8拍中，有6个后振（第1、2、3、5、6、7拍）、两个后摆（第4、8拍）。后摆时两臂要放松，自然后摆；后振时既要刚健有力，又要富

有弹性。如做得不认真，就起不到扩胸的作用。

第四节踢腿运动：可以使髋关节和腿部肌肉得到活动，增强骨盆肌肉群的机能。这一节的第1、3拍向前踢腿和第5、7拍向后踢腿是主要动作。踢腿时，上身要保持直立姿势，两腿要伸直绷紧，不要屈膝和勾脚尖。踢腿时，不要踢得太高（与上体约成90度即可），否则容易失去重心，达不到锻炼的效果。

第五节体侧运动：主要使身体向左（右）侧振，锻炼体侧和腰部的肌肉。这一节主要动作是侧振。向左、右侧振时，要有弹性；左（右）臂弯曲至背后（肘关节成90度），前臂要贴于腰际，腿与臂都要用力伸直，不要转体，并要防止上体向前倾。

第六节体转运动：主要是上体围绕身体的纵轴向左（右）转动。对腰椎和腰腹肌都有较好的锻炼价值。做体转运动时，要求尽量转到90度，两腿伸直，两脚站稳，不要随身体转动而移动。

第七节腹背运动：这是上体前、后屈与下蹲的综合运动，也是一种全身运动，运动负荷比效大，可以增强腰、背的力量，而且使身体的其它部分都能得到锻炼。做体前后屈时，腰要直，腿不要弯曲。全节共有7个下蹲。下蹲时要尽量全蹲。为了使这一节与第八节跳跃运动连接得紧密，减去了第四个8拍的最后一个下蹲动作，由直立姿势连接跳跃运动。

第八节跳跃运动：强度最大，运动负荷是全套操的高潮。做时可以加强弹跳力，促进心脏机能和血液循环。这节主要是并腿跳与分腿跳；在跳跃的同时开始两手要叉腰，接着两臂经侧至头上击掌，协调性要求较高。开始学操时，可以先做两腿跳跃动作，然后配合手、臂动作，以免出现手忙

脚乱的现象。

第九节整理运动：这一节是使全身各部分由紧张状态逐渐恢复到相对的安静状态。这一节是比较缓和的放松运动。在做左右腿屈膝提起和侧下举时，动作要自然、放松，不要紧张用力。

做第六套广播体操，姿势要正确，节、拍要协调，不要忽快忽慢。全套动作都要注意头部活动与呼吸的调整。

（原载1981年第9期《新体育》 本书选用时略有删改）