



广播体操汇编

修订本



ГЛАВА I

...

廣播体操汇编

修訂本

人民体育出版社

广播体操汇编

(修订本)

*

人民体育出版社編輯出版·北京天壇路·
(北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 号)

北京崇文印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

787 × 1092 毫米 $\frac{1}{32}$ 14千字 印张 $1\frac{8}{32}$ 插頁 2

1958年3月第1版

1958年8月第2版

1963年3月第7次印刷

印数: 91,501—102,500 册

編 者 的 話

广播体操公布后，受到群众热烈的欢迎，在全国范围内得到广泛的开展，对于普及体育运动，增强人民体质收到了一定的效果。现根据许多读者要求，将第一、第二和第三套广播体操图解及一些有关的文章汇编成册，供大家阅读。特别是“怎样做一个领操员”一文，较扼要地介绍了领操员应有的知识和方法，是基层体育组织举办广播操领操员训练班的重要参考材料。

第二套和第三套广播体操各有几套不同的乐曲，现附印书内。有条件的单位可选用伴奏借以提高大家做操的兴趣。

目 录

大家都来做广播体操·····	1
第二套广播体操公布了·····	4
第三套广播体操公布了·····	7
怎样做一个领操员·····	9
广播体操（第一套）乐曲·····	15
广播体操（第二套）乐曲（一首）·····	18
广播体操（第二套）乐曲（二首）·····	22
广播体操（第二套）乐曲（三首）·····	25
广播体操（第二套）乐曲（四首）·····	28
广播体操（第三套）乐曲（一首）·····	32
广播体操（第三套）乐曲（二首）·····	35
第一套广播体操图解	
第二套广播体操图解	
第三套广播体操图解	

編 者 的 話

广播体操公布后，受到群众热烈的欢迎，在全国范围内得到广泛的开展，对于普及体育运动，增强人民体质收到了一定的效果。现根据许多读者要求，将第一、第二和第三套广播体操图解及一些有关的文章汇编成册，供大家阅读。特别是“怎样做一个领操员”一文，较扼要地介绍了领操员应有的知识和方法，是基层体育组织举办广播操领操员训练班的重要参考材料。

第二套和第三套广播体操各有几套不同的乐曲，现附印书内。有条件的单位可选用伴奏借以提高大家做操的兴趣。

目 录

大家都来做广播体操·····	1
第二套广播体操公布了·····	4
第三套广播体操公布了·····	7
怎样做一个领操员·····	9
广播体操（第一套）乐曲·····	15
广播体操（第二套）乐曲（一首）·····	18
广播体操（第二套）乐曲（二首）·····	22
广播体操（第二套）乐曲（三首）·····	25
广播体操（第二套）乐曲（四首）·····	28
广播体操（第三套）乐曲（一首）·····	32
广播体操（第三套）乐曲（二首）·····	36
第一套广播体操图解	
第二套广播体操图解	
第三套广播体操图解	

大家都来做广播体操

中華全國体育总会广播体操研究小组

这次中華全國体育总会筹备委员会和广播事业局联合决定推行的第一套广播体操，是一部比較簡易的、連續性的徒手体操。它具备了徒手体操的鍛煉身体的一般基本性能。

徒手体操是一种保持和促进身体健康的运动，是体育鍛煉中最基本的部分。它不但具有鍛煉体力，增进体能的功
能，还能作为进行其他运动（如田徑运动、球类运动、器械体操、游泳、滑冰等）的基本練習和輔助运动，并且又因为它的动作比較和緩也还可作为进行其他运动的准备运动和整理运动。所以提倡徒手体操实际上不仅將使广大人民的身体健康得以保持和增进，并且还將为进一步广泛和深入地开展国民体育运动打下良好的基础。

徒手体操的另一个特点，在于它的群众性。它不象其他一些体育运动那样需要特定的場地設備和器械的限制；它既可单独練習，也可以千百人同时一起进行操練。过去，由于反动統治者根本不重視人民群众的健康，把体育运动变成了他們专有的消遣品，所以徒手体操的这个性能从來沒有得到应有的發揮。現在体育运动已經成为人民群众自己的鍛煉身体的有效手段，它將会也一定能够更好地为人民的健康服务。广播事业局决定举办广播体操的节目，利用广播來領導和推广体操运动，將使这个运动获得更广泛的群众性。

为了使各阶层广大人民群众尽量参加操練，在編制这部广播体操的时候，尽可能地照顧了不同性別、职业的人們的身体和发育的条件和他們今天一般还缺乏体育訓練的实际情况。所以，这部体操的动作一般規定得比較简单易行。尽管这样，这部体操依然是具备了徒手体操的基本功能。这就是說，人們只要确实認真地按时并經常地实行这个体操的鍛煉，那就一定能够保持和增进身体的健康，并进而加强体力和体能。

这部广播体操共分十节，包括了下肢和上肢运动、胸运动、体側运动、腹背运动、平均运动、跳躍运动和呼吸运动等。它按照一般体育鍛煉进行的規律和徒手体操練習中身体各部位合理鍛煉的要求，排定了各种运动的順序，并且适当地插入了准备运动和整理运动。它的第一、第二兩节是准备运动；第三节至第八节是主运动；第九、第十兩节是整理运动。

准备运动，是每一次体育鍛煉进行过程中的誘导阶段，是要使人体从原來的靜止状态經過快、慢、強、弱适度的动作，將人体的肌肉、关节、內臟、呼吸和血液循环等生理器官和机能导入兴奋状态，以为进行主运动的准备。主运动一般是每一次体育鍛煉过程中包含比較強烈和緊張的动作的部分。如果不經過准备运动而逕行进行較強烈和緊張的动作，則將會因身体缺乏适应能力而使身体遭受損伤。这种准备运动对于进行田徑賽、球类的跑、跳、投等剧烈的运动更为重要。一般徒手体操的准备运动是下肢运动或上肢运动或四肢运动。这部广播体操的准备运动是由一节下肢运动和一节四肢运动所組成。这两节的动作，一方面起着对于主运动的准备运动的

作用，另一方面，作为下肢运动和四肢运动，又能够发达上下肢的肌肉和骨骼、增强各关节的坚韧性和柔软性；从而养成人们日常生活中不可缺少的举、屈、伸、立、走、蹲等上下肢的能力。

这部体操的主运动包括了胸运动、体侧运动、腹背运动、平均运动和跳躍运动。这些运动大都牵涉全身各部位；动作的强度和运动量也比较大。胸部运动的主要目的是增加脊椎、肋骨各关节的活动范围，促进胸壁的柔软性及弹性，刺激胸部内臓，尤其是心臟和肺臓发挥机能，对血液循环和呼吸系统的健康有很大的裨益。胸部运动还能使胸椎和胸廓趋向正常发展，矫正圆背、狭胸等畸形的不良发育状况。这个运动对于正在发育中的青年和经常伏案工作的脑力劳动者的胸部及内臓的健康有很重要的意义。体操的第四、第五节都是体侧运动。体侧运动是借軀干的侧屈、侧轉动作，促使胸侧、腹侧的肌肉发达，增加脊柱的抵抗力和能动性，预防及矫正脊柱的畸形病态，还能产生腹部的内压力，从而刺激胃腸等内臓，促进消化、排洩及血液循环的机能。腹背运动能发达背部和腹壁前面及侧面的肌肉，活潑消化、呼吸、循环及排洩系统的内臓器官的机能，并能使腹肌强健，背肌平衡，因而利于保持身体的正常姿势，增进支持体重的能力，这就加强了人们在工作和生活中的坐、立、走、跑的持久性。平均运动是利用徐緩的全身运动，以增进全身支配力和平衡力，发达身体位置变换能力和肌肉反应能力，使身体能趋于統一調和的发展，并相当地訓練神经系统。跳躍运动是全身运动，它不但可使下肢的肌肉发达强韧和富有弹力，并

能促进內臟的机能和“新陳代謝”作用。以上是这部体操的主运动各节的基本功能。

整理运动的目的是当人們进行了較激烈緊張的运动之后用較輕松的四肢运动和呼吸运动，使全身由極兴奋的状态逐渐恢复运动开始时的靜止状态，以維護身体的健康。这部体操的第九、第十兩节就是这样的整理运动，其中呼吸运动一节由于是进行深呼吸，还能逐渐加强肺臟、健全呼吸器官。

从前面所說到的可以看出：这部体操具备了体操运动的基本功能。它不仅适应了一般人在生活和工作上对体格、体力、体能的需要并对其缺欠和畸形状态加以补足和矯正，而且簡單易行。如果我們能够确切地按照关于这个体操的“动作說明”和“注意事項”經常地、認真地进行練習，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报）

第二套廣播体操公布了

中華人民共和國体育运动委员会

广播体操小組

由于党和政府的关怀与領導，几年來，我国的体育事业有了显著的发展，广播体操运动已成为广大群众日常生活中不可缺少的部分了。今年三月一日，中央人民政府政务院发出“关于在政府机关中开展工間操和其它体育运动的通知”中指出：“……在机关中开展工間操和体育运动，是改善干

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群眾體育運動”的指示中也指出：“廠礦企業中的工會組織，必須根據為生產服務，為群眾服務的原則，在業余時間內開展職工群眾的體育運動，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、戰士和學生等廣大群眾的熱烈歡迎，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，廣大群眾經過了比較長時期的第一套廣播體操的鍛煉以後，開始覺得第一套廣播體操已不能滿足身體的需要，提出了換新操的要求，這是很必然的。為了滿足廣大群眾這一正確的要求和提高他們做操的興趣，以及增加廣播體操的內容，使體操運動更進一步地開展起來，中央人民政府體育運動委員會和中央人民政府文化教育委員會廣播事業局，特約請了中央人民政府衛生部、教育部、人民革命軍事委員會總政治部、中華全國總工會、中國新民主主義青年團中央委員會、中華全國民主婦女聯合會、中國音樂家協會及一些體育工作者，於今年三月開始着手進行第二套廣播體操的編制工作，經過幾個月的反復的研究、實驗和修改，現在已最後制定了。這對於廣大的廣播體操的愛好者和參加者是一個

很大的喜訊。

在第二套广播体操編制以前，搜集了群众对第一套广播体操的意見，根据这些意見，研究和提出了第二套广播体操編制的几个原則：

一、面对广大有組織的群众，以青年和成人为主要对象，注意照顧厂矿工人及机关干部的身体条件。

二、可做为早操、工間操以及劳动前后操。

三、全套体操的运动量比第一套广播体操大些，对动作的要求是簡單、朴实、活潑，同时注意到全身各部位的鍛煉（适当照顧下肢运动量）及其实际效果。

四、每节操的目的和作用要求明确，动作易做，这套体操动作是先四肢而后軀干，运动量是先由輕到重再到輕，难易度是由簡到难再到簡。

五、全套体操共八节，除第一、八节为二八呼外，其余均为四八呼，最后以半分鐘踏步結束。

这套体操沒有編入呼吸和整理运动等节次。因为，在每节动作的操練中，都必然要进行呼吸，所以不必再編一节呼吸运动。在这套体操中規定結束时做半分鐘的踏步，可以使由运动时兴趣的状态逐渐恢复到运动开始前的靜止状态。

从这些編操的原則中，可以明显地看出这套广播体操的特点了。

在編制第二套广播体操的过程中，充分發揮了体育工作者的集体創造精神，大家都能認真地詳尽地发表自己的意見，共同地反复地討論、研究，直到把問題解决了为止；同时也虛心地學習了苏联的先进体操經驗，請苏联体育专家凱洛舍

夫同志帮助和指导，提出修改意见，使这套体操更趋完善。更为重要的，在編操时特别注意了理論和实际相結合的問題，先后曾反复多次到工厂、机关和学校中試驗，根据群众試做提出的意见，做了数次修改。

这套体操在編制过程中虽然經過了反复的研討和多次的試驗、修改，但是仍然难免存在着缺点。

現在，第二套广播体操公布了，可是，对于原有的第一套广播体操并不能取消；特别是刚开始参加广播体操和身体較弱的同志，为了不使身体所負担的运动量过重，仍以做原有的一套体操較为适宜；已經坚持广播体操比較长久的同志，当然以做第二套广播体操为宜，为了調节做操的兴趣，最好两套广播体操，在一定時間內輪流采用。

第三套广播体操公布了

吴江平 蔣佑楨

为了进一步开展这项群众性最广泛的体育活动——广播体操，現在第三套儿童、少年、成人广播体操公布了。

实践証明：哪个地方經常坚持广播体操活动，哪个地方群众的健康状况就有改善，而对提高生产、工作、学习的效率也有一定作用。浙江省嘉兴民丰造纸厂，經常有90%的职工坚持广播操。中共中央高級党校是90%以上的学员坚持广播操，并且由原来的每天二次改为每天三次，据今年上学期220名学员填表調查，經常坚持广播操和参加其他体育項目鍛炼的，有67人体重增加，少則一公斤，多則六公斤，13个

胖子的体重則有所減輕；29人反映食慾增加；41人反映睡眠良好或好轉，普遍反映增強了體質。北京天坛生物制品研究所有80 % 的人經常坚持广播操鍛煉；长春邮电器材厂平均每天有85%以上职工出操，这些地方不仅养成了作操的习惯，并逐漸对参加其他体育活动发生了兴趣，因此有的患慢性胃潰瘍症、腸胃病和便秘症的人，坚持鍛煉并和治疗相結合以后，都逐漸好轉或痊愈，这充分說明了广播操可以改善人民健康状况的良好作用。

为了丰富和提高广播操的内容和兴趣，国家体委邀請了北京大、中、小学体育工作者和音乐家們，經過了几个月的研究、試驗和反复修改，編制成这几套新操。其内容仍根据簡易好学的原則，按人体的四肢和躯干等部位編成分节动作，运动量适当的加大了些。儿童和少年广播操注意了活泼和兴趣性的、模仿生活和劳动的动作，还有优美的舞蹈动作。成人广播操結合民間武术动作，如第二节的騎馬蹲档合肘开胸、第六节腰椎旋轉和第七节弓箭步鋪腿等动作。这套操的特点，尤其是对腿部活动較少的坐办公室工作同志，具有良好的鍛煉价值。

各地在学新操的时候，最好先訓練領操員，掌握每节操的特点、动作要領和鍛煉目的；把每节操練的熟練后，还要作到动作姿勢的准确性，哪个动作該用力，哪个动作該松弛，都要弄清楚，呼吸必須閉咀均匀地随着动作自然进行。希望各地在总结过去經驗的基础上，通过举办“短訓班”、“传授站”、“評比月”和“流动紅旗窗”等形式，把广播操活动活跃起来。

怎样做一个领操员

在开展广播体操活动中，领操员的工作是很重要的。每一个领操员都应当知道，领着大家做广播体操，可以引导和提起做操人的兴趣，教给大家正确的姿势和做法，达到锻炼身体效果，这样便能帮助体操活动正常的开展。每一个领操员都应当认识这一工作的重要意义，认真地积极地做好这一工作，并不断地提高体育的知识和技术以及工作水平，为增进群众的健康而努力。

领操员要起那些作用呢？

一、动员和教育群众做操：领操员自己也是一个广播体操的宣传员，不论在一个车间或一个生产小组，在一个科或一个室，领操员表现得好坏会直接地影响到所有做操的人。所以，他首先要自己能坚持做操，并且姿势要正确，动作要用力，以便成为群众的榜样；同时也要经常地向群众宣传做体操的好处，使群众对体操有正确的看法，从而能够参加和坚持做操。

二、带领和指导群众做操：领操员是群众做操的带领人，他要设法带领和指导群众很好地做操，如领导大家做操，给大家做正确的示范，及时发现和矫正哪些人做操的姿势不正确等。

领操员应要求自己做到下列几点：

学会做操和领操，能掌握动作的要领，能做正确的示范，要会喊口令，以及了解注意事项。要随时注意做操人动作上

的缺点，发现常犯的錯誤，設法予以改正。

領操員不仅要会領操做示范，还应經常地閱讀有关广播体操的文件，知道做体操的作用及意义，以及在生理上的价值等，以便对做操人进行宣传及講解。

对于每节动作的講解必須清楚扼要，使做操人听到后易于了解。領操員要能做到边講边做，使做操人多多練習，就会学得好。

要能做相反方向的示范，因为領操員領操时面对着做操人，要做反方向的示范动作，才会与做操人的动作方向一致，才能使做操人容易学习。如做操人左脚左側出，領操員則应右脚右側出。

領操員的动作与音乐的拍节也必須配合得好，能按音乐拍节的輕重和韻律的节奏，用力或放松地做操。

領操員还須注意自己的服装。要穿适合于做操的服装和鞋子，衣服要經常保持整齐清洁。在冬天，不可穿很厚的大衣和带围巾等。

領操員在出操前应做好一切准备工作。注意做操場地的清洁平坦，把領操台、唱片、扩音器等都准备妥当，以免延誤時間。

領操員怎样領操呢？

（一）怎样站队：

1. 做体操的人最好按身体高低排队，身材矮小的站在最前面，这样前面的人便不会挡着后面的人的視線。然后再根据場地的大小和人数的多寡，而定站几列或几路（橫排叫列，縱排叫路），人与人左右至少相隔两臂寬，前后至少要有一

臂半的距离。

2. 指导員应站在排中央的前面，如（图一），使全体学习者都看得見的地方。根据場地的面积，可使两侧的人拐过来站到两边，面向指导員，如（图二）。指导員最好站在离地面二尺到三尺的高台上面，高台最好有五尺見方的面积，因为指导員要在台上做动作。如果没有現成的台子，可以利用房屋的台阶或屋廊等現有条件来代替。

3. 指导員要使学习者背阳光，背风向站，这样学习者容易看清指导人的动作。

（二）怎样教会动作：

1. 示范：指导員在教体操时，必須每节每个动作示范給大家看，做的时候动作要清晰、准确，可正面示范或側面示范；正面示范即指导員面对学习者做示范，遇到左右方向的动作时，指导員最好与学习者采取同一方向，側面示范就是指导員面向左（右）以左（右）肩对正学习者做示范，如：广播体操第三节（胸部运动），如只做正面示范，学习者对于前腿应屈膝，后腿应伸直等动作恐怕不能看得很清楚，所以要側面示范。当然每节也可以正面、側面示范全用。

2. 說明：教操时指导員應該結合着示范，对每节的每一动作都要加以說明，要簡單扼要、通俗，使学习者易于領会，不要只說体操术语，而且說明的內容应以每項动作的要領和动作时的注意点为主，例如：第二节第一动“举踵”最好解說为“脚跟提起”第二动“半屈膝”可解說为“半蹲”。

3. 練習：指导員示范說明以后，即刻叫学习者跟着做，指导員一边喊口令，一边做示范。初学时先慢一些，可以不按