



# 广播体操手册

人民体育出版社



# 广播体操手册

人民体育出版社

# 广播体操手册

〔原名：广播体操汇编〕

人民体育出版社

一九六四年·北京

统一书号：7015·1240

## 广播体操手册

[原名：广播体操汇编]

\*

人民体育出版社編輯出版·北京天坛路·

(北京市书刊出版业营业许可证出字第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  $\frac{1}{32}$  30千字 印张  $2\frac{4}{32}$

1958年3月第1版

1964年9月第3版

1964年9月第8次印刷

印数：102,501—160,000册

定价[9]0.24元

責任編輯：丛明礼 封面設計：庄素瑛

## 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、第三和第四套广播体操图解及一些有关的文章汇编成册，供大家阅读。其中“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领操的方法，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。

四套广播操都有伴奏乐曲，并且灌制了唱片，因此，本书中没有编入乐曲。

## 目 录

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| 大家都来做广播体操·····                   |        |
| ····· 中华全国体育总会广播体操研究小组 ( 1 )     |        |
| 怎样做一个领操员·····                    | ( 4 )  |
| 第二套广播体操公布了·····                  |        |
| ····· 中央人民政府体育运动委员会广播体操小组 ( 11 ) |        |
| 第三套广播体操的作用····· 张文广 ( 14 )       |        |
| 谈第四套广播体操····· 陆虹、许前 ( 16 )       |        |
| 認真推行第四套广播体操·····                 | ( 21 ) |
| 广播体操 ( 第一套 ) 图解·····             | ( 24 ) |
| 广播体操 ( 第二套 ) 图解·····             | ( 35 ) |
| 广播体操 ( 第三套 ) 图解·····             | ( 44 ) |
| 广播体操 ( 第四套 ) 图解·····             | ( 53 ) |

# 大家都来做广播体操

中华全国体育总会广播体操研究小组

这次中华全国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，是一部比较简易的、连续性的徒手体操。它具备了徒手体操的锻炼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，是体育锻炼中最基本的部分。它不但具有锻炼身体、增进体能的机能，还能作为进行其它运动（如田径运动、球类运动、器械体操、游泳、滑冰等）的基本练习和辅助运动，并且又因为它的动作比较和缓，也还可作为进行其它运动的准备运动和整理运动。提倡徒手体操实际上不仅将使广大人民的健康得以保持和增进，并且还将为进一步广泛和深入地开展群众性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。它不象其它一些运动项目那样需要特定的场地设备和器械；它既可单独练习，也可以千百人同时一起进行操练。过去，由于反动统治者根本不重视人民群众的健康，把体育运动变成了他们专有的消遣品，所以徒手体操的这个性能从来没有得到应有的发挥。现在体育运动已经成为人民群众自己的锻炼身体的有效手段，它将能也一定能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，利用广播来领导和推广体操运

动，将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，在編制这套广播体操的时候，尽可能地照顧了不同性别、职业的人們的身体条件和他們今天一般还缺乏体育鍛炼的实际情况。所以，这部体操的动作一般规定得比較简单易行。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炼，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、胸部运动、体側运动、腹背运动、平均运动、跳跃运动和呼吸运动等。它按照一般体育鍛炼进行的規律和徒手体操練習中身体各部位合理鍛炼的要求，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、第二两节是准备运动；第三节至第八节是主运动；第九、第十两节是整理运动。

准备运动，是每一次体育鍛炼进行过程中的誘导阶段，是要使人体从原来的靜止状态經过快、慢、强、弱适度的动作，将人体的肌肉、关节、內脏、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炼过程中包含比較强烈和紧张的动作的部分。如果不經過准备运动而直接进行較强烈和紧张的动作，則将会因身体缺乏适应能力而使身体遭受损伤。这种准备运动对于进行田径、球类的跑、跳、擲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，从而养成人們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部运动、体側运动、腹背运动、平均运动和跳跃运动。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，刺激胸部內脏，尤其是心脏和肺脏发挥机能，对血液循环和呼吸系統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，矫正圓背、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經常伏案工作的脑力劳动者的胸部及內脏的健康有很重要的意义。体操的第四、第五节都是体側运动。体側运动是借躯干的側屈、側轉动作，促使胸側、腹側的肌肉发达，增加脊柱的抵抗力和能动性，預防及矫正脊柱的畸形病态，还能产生腹部的內压力，从而刺激胃腸等內脏，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側面的肌肉，活泼消化、呼吸、循环及排洩系統的内脏器官的机能，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，这就加强了人們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，并相应地訓練神經系統。跳跃运动是

全身运动，它不但可使下肢的肌肉发达强韧和富有弹力，并能促进内脏的机能和新陈代谢作用。以上是这套体操的主运动各节的基本功能。

整理运动的目的是，当人们进行了较激烈紧张的运动之后，用较轻松的四肢运动和呼吸运动，使全身由极兴奋的状态逐渐恢复运动开始时的平静状态，以维护身体的健康。这套体操的第九、第十两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，还能逐渐加强肺脏、健全呼吸器官。

从前面所说的可以看出，这套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矫正，而且简单易行。如果我们能够确切地按照关于这个体操的“动作说明”和“注意事项”经常地、认真地进行练习，我们的健康状况必将日益改善。

（原载1951年11月25日《人民日报》）

## 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識和技术以及工作水平，为增进群众的健康而努力。

領操員要起哪些作用呢？

一、动员和教育群众做操：領操員自己也是一个广播体操的宣传員，不論在一个車間或一个生产小組，在一个科或一个室，領操員表現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；同时也要經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、帶領和指导群众做操：領操員是群众做操的帶領人，他要設法帶領和指导群众很好地做操，如領導大家做操，給大家做正确的示范，及时地发现和矫正不正确的姿势等。

領操員应要求自己做到下列几点：

学会做操和領操，能掌握动作的要領，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。如做操人左脚左侧出，领操员则应右脚右侧出。

领操员的动作与音乐的拍节也必须配合得好，能按音乐拍节的轻重和韵律的节奏，用力或放松地做操。

领操员还须注意自己的服装。要穿适合于做操的服装和鞋子，衣服要经常保持整齐清洁。在冬天，不可穿很厚的大衣和带围巾等。

领操员在出操前应做好一切准备工作。注意做操场地的清洁平坦，把领操台、唱片、扩音器等都准备妥当，以免延误时间。

领操员怎样领操呢？

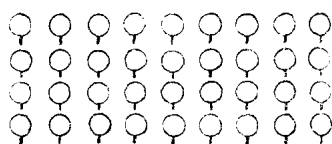
### （一）怎样站队：

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人的视线了。然后再根据场地的的大小和人数多寡，决定站几列或几路（横排叫列，纵排叫路），人与人左右至少相隔两臂宽，前后至少要有一臂半的距离。

2. 领操员应站在排中央的前面，象图一那样，使全体学习者都看得见的地方。根据场地的面积，可使两侧的人拐过来站到两边，面向领操员，象图二那样。领操员最好站在二尺到三尺的高台上面，高台最好有五尺见方的面积，以便领操员在台上做动作。如果没有现成的台子，可以利用房屋的台阶或屋廊等现有条件。

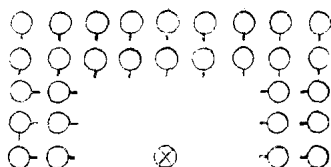
3. 领操员要使学习者背阳光，背风向站，这样学习者容

易看清領操員的動作。



領操員

圖 一



領操員

圖 二

## (二) 怎样教会动作：

1. 示范：領操員在教体操时，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。正面示范即領操員面对学习者做示范，遇到左右方向的动作时，領操員最好与学习者采取同一方向；側面示范就是領操員面向左（右）以左（右）肩对正学习者做示范，如第一套广播体操的第三节（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：教操时領操員應該結合着示范，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，不要只說体操術語，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：第一套操第二节第一动“举踵”最好解說为“脚跟提起”，“半屈膝”可解說为“半蹲”。

3.練習：領操員示范說明以後，即刻叫學習者跟着做，領操員一邊喊口令，一邊做示范。初學時先慢一些，可以不按應有的拍節做，等大家都會了，再逐漸合乎節奏。每次最好學兩節到三節。每次學新動作以前，必須先溫習舊的，這樣逐漸地連續起來，等全部都學會了以後就可以成套地做了。

4.矯正：學習者練習的時候，領操員要隨時注意大家的動作，如果發現有動作不對，或姿勢不正確的，必須進行矯正。矯正分：全體矯正和個人矯正。全體矯正就是發現多數做體操的人有共同性錯誤的時候，領操員可呼停止，進行矯正（矯正時要叫大家稍息）。矯正時先要明白指出某點錯誤，領操員馬上做一次正確的示范，再叫學習者重做這個動作，等大家都做正確以後再繼續下面的動作。個人矯正就是發現少數一兩個人有錯誤，不應當因為給少數人做矯正，耽誤大家的時間，就要進行個別矯正，領操員可以到發生錯誤的學習者前面，用簡單言語暗示，或等休息時個別給他示范做矯正。

### （三）怎樣喊口令：

1.口令有兩種：一種叫完全口令，一種叫省略口令。完全口令包括預令、休止和動令。以第一套廣播操的第五節為例，喊完全口令時可喊：“兩臂側平（預令）……舉（休止）……舉（動令）”，這是完全口令。不過一般人可以不這樣喊，因為它太麻煩。最好把部分預令和動作預令聯合起來，例如：“兩臂側平舉，預備……起，一、二、三、四、……”這樣加上“預備起”使做體操者有所準備，容易做

齐。这种口令在进行分节教学时比较合适。省略口令，就是把预备令省略一部分，例如大家把全套操都做熟了以后，要連續做时，那么开始时可以只喊“第几套广播体操一至几节連續做，预备……起，一、二、三、四、五、六、七、八、……”这样把每节的部分预备令省略去，同时也可以把“第几套广播体操一至几节連續做”省去，一直就喊“预备……起，一、二、三、四、……”。

2. 口令的音韻：喊数字口令一、二、三、四、……的音韻应清脆、宏亮，也要随着每节动作性質有所分別。如喊快速的动作时应短促，喊迟緩、收縮的动作时要长些、慢些。例如第一套操第一节前八动可以喊的音調輕松和緩些，后八动因动作較大，口令就要加强些；第三节第二、三、六、七动，口令要短促、有力；第四节第二、六动，口令要加强而稍长；第八节跳跃运动节拍就要快些、急些；第十节呼吸运动就要慢些、长些。

3. 寓意口令：数字口令也可加上含意。如第一套操第七节平均运动后八动換右腿做，可以喊：“一、二、三、四、五、六、七、八、右、二、三、四、……”，这是說明方向的寓意口令。如警惕的口令，在喊第二节时，可喊“一，（伸直）、三、四、五、（伸直）、七、八、……”，这样把口令的二、六改喊“伸直”两字，就有警惕的意思了。重复操練的口令可喊：“一、二、三、四、五、六、七、八，二、二、三、四、五、六、七、再做、三……”。停止操練的口令可喊：“一、二、三、四、五、六、七、停”。

#### (四) 做体操时应注意的事项:

1. 做体操的場地最好选择空气新鮮、日光充足或风景优美的地方。

2. 做体操时的服装以短衣适体較好，如果穿制服最好把脖子鈕扣和脖扣下面第一个扣子解开，衣袋里不要装有小刀和較重的金属物，以防轉动不灵和意外危險。

3. 广播体操运动量不算太大，是适合一般人做的，如果个别部門或部队、学校觉得运动量不够，也可在全段做完后，再增加几节运动量較大的动作，或者再做其它套广播操。如果冬天冷在做操前也可以增加跑步（或原地跑步）或踏步。

4. 做完体操最好輕緩地走一会步，使身体緩和一下，再繼續工作。如果出汗滲湿了衣服，一定要到屋內溫暖地方更換。

5. 初做体操的人在做完后，可能会感到腿、臂或腰、背酸疼，这是生理現象，因为肌肉运动后，所产生的废物（乳酸等）分解、排泄作用一时不能完成，刺激了肌肉神經。如果繼續經常地操練，肌肉的分解排泄机能逐漸地就会增强，发生这种現象后，最好不要害怕而停止，應該繼續坚持下去。一般来講如能繼續一周或十天，身体各部分慢慢地就会不疼了。有的人也許在做操前毫无准备，突然用力地做也会发生上述現象，这都不是什么严重問題，疼几天慢慢就会好了，如果长期疼或长期觉得疲劳不堪，那么就要找医生診斷一下。



## 第二套广播体操公布了

中央人民政府体育运动委员会广播体操小组

由于党和政府的关怀与领导，几年来，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3月1日，中央人民政府政务院发出“关于在政府机关中开展工间操和其它体育运动的通知”中指出：“……在机关中开展工间操和体育运动，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办法之一；也是一种很好的文化活动。”并且正式规定在每天上午和下午的工作时间中各抽出十分钟做工间操。今年1月中华全国总工会发出的“关于开展厂矿企业中职工群众体育运动”的指示中也指出：“厂矿企业中的工会组织，必须根据为生产服务，为群众服务的原则，在业余时间內开展职工群众的体育运动，以及有准备有计划地推行劳动前后或工作间隙时的体操。”这些指示都有力地推动了广播体操运动的开展。

1951年12月第一套广播体操公布后，受到了工人、干部、战士和学生等广大群众的热烈欢迎，在全国范围内得到了比较广泛的开展，对于普及体育运动产生了很大的作用。凡是参加和坚持做操的人，普遍反映广播体操对于增进人体健康，提高生产、工作和学习效率收到了良好的效果；可是，广大群众经过了比较长时期的第一套广播体操的锻炼以