

中华人民共和国国家体育运动委员会群体司 编

第八套 广播体操 手册



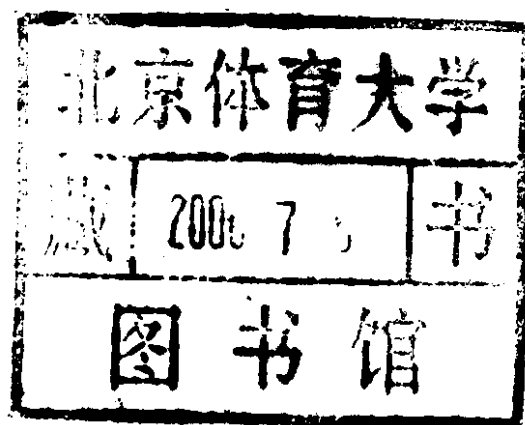
人民体育出版社

第八套广播体操手册

中华人民共和国国家体育运动委员会

群体司 编

TY26/04



人民体育出版社

(京)新登字040号

图书在版编目 (CIP) 数据

第八套广播体操手册 / 中华人民共和国国家体育运动
委员会群体司编——北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1463-6

I. 第... II. 中... III. 广播体操, 第八套——中国—手册
IV. G831.1—62

中国版本图书馆CIP数据核字 (97) 第08122号

人民体育出版社出版发行

上海中华印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168毫米 大32开本 6.75印张 164千字

1997年5月第1版 1997年6月第3次印刷

印数: 40,001—70,000册

ISBN 7-5009-1463-6 / G · 1362

定价: 12.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

创编第八套广播体操领导小组

顾问:伍绍祖

组长:刘吉

副组长:谢亚龙、邢文华

成员:冯远征、程在宽、姚爱萍

第八套广播体操创编组

组长:程在宽

**成员:刘西玉、李树林、张平、马鸿韬、
刘令姝、丁冬云、李燕、夏环珍**

顾问:毛学信

前 言

凝聚着体育工作者和广大群众集体智慧与创造精神的第八套广播体操由国家体委等 10 个单位联合发出通知,进行推广普及。这是我国体育工作的一件大事,也是人们社会生活中的一件大事,它充分体现了党和政府对增强人民体质工作的重视。

国家体委对第八套广播体操的创编工作极为重视,成立了由伍绍祖主任为顾问,刘吉副主任为组长,群众体育司司长谢亚龙、北京体育大学副校长邢文华为副组长的创编领导小组。创编工作由北京体育大学体操教研室承担,参加创编的人员有:程在宽、刘西玉、李树林、张平、马鸿韬、刘令姝、丁冬云、李燕、夏环珍、毛学信等同志。音乐创作是中央芭蕾舞歌剧舞剧院的刘廷禹同志。创编过程中,国家体委机关、国家体委科研所、北京市体委、北京市西城区体委、北京市月坛体育馆、北京市西单商场、北京市清河金五星商厦、北京光环公司、北京大学、北京市四十中学、北京体育大学等单位和个人对创编与试验工作给予了积极支持和帮助。人民体育出版社为音带、像带、图解、手册的出版发行做了大量工作,在此一并表示感谢。

本书注重从理论与实践相结合的角度,对第八套广播体操的创编、推广等工作进行积极而富有成效的研究,同时,还将第一~七套广播体操图解等资料收集、整理,

辑录在内。这本手册的发行对第八套广播体操的普及以及全民健身活动都将起到积极的推动作用，并将受到广大群众和社会各界的欢迎。

目 录

一、第八套广播体操有关文件和领导讲话	1
关于在全国推广普及第八套广播体操的通知	2
国家体委主任伍绍祖在第八套广播体操创编工作汇报会上的讲话	4
伍绍祖主任在颁布第八套广播体操新闻发布会上的讲话	11
国家体委副主任刘吉在第八套广播体操创编工作汇报会上的讲话	16
关于第八套广播体操创编情况	19
二、第八套广播体操有关科研材料	25
第八套广播体操介绍	26
第八套广播体操心率测试分析报告	32
第八套广播体操的锻炼作用与注意事项	37
第八套广播体操的教学方法	43
第八套广播体操评分方法参考	53
三、第八套广播体操图解与音乐简谱	59
第八套广播体操图解	60
第八套广播体操音乐简谱	69

附录:

一、第一~七套广播体操有关文件和文章	77
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)	78

关于推行广播体操活动的联合通知(1951年11月24日)	80
第二套广播体操公布了	82
第三套广播体操的作用	86
谈第四套广播体操	89
国务院办公厅关于重申 1954 年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(1981年8月8日)	94
关于积极推行第六套广播体操的联合通知 (1981年8月18日)	95
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)	97
关于在全国积极推行第七套广播体操的联合通知	98
关于坚持开展广播体操活动的通知(1995年6月30日)	100
二、第一~七套广播体操图解与部分音乐简谱	102
第一套广播体操图解	103
第二套广播体操图解	114
第三套广播体操图解	123
第四套广播体操图解	132
第五套广播体操图解	142
第五套广播体操音乐简谱	151
第六套广播体操图解	158
第六套广播体操音乐简谱	168
第七套广播体操图解	178
第七套广播体操音乐简谱	202

一、第八套广播体操有 关文件和领导讲话

关于在全国推广普及第八套广播体操的通知

各省、自治区、直辖市体委、教委、教育厅(局)、民委、广播影视厅(局)、卫生厅(局)、总工会、共青团、妇联、中国人民解放军各军区、各军兵种、各总部、国防科工委、军事科学院、国防大学：

自 1951 年中央和地方人民广播电台开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，取得了显著的效果。1995 年国家 10 部委又联合下发了《关于坚持开展广播体操活动的通知》【体群字(1995)119 号】。目前，广播体操已成为我国普及面最广、参与人数最多、形成传统、具有民族特色的体育活动之一。

为了认真贯彻落实国务院颁布的《全民健身计划纲要》，为广大人民群众提供更多科学的体育健身方法，国家体委将推出第八套广播体操。第八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创的，具有科学、基本、简易、普及、通用等特点。它的推广与普及，对于增强人民体质、提高工作效率、培养集体主义精神和增强组织纪律性等都将起到十分积

极的作用。

各地区、各部门要充分认识推广第八套广播体操的意义,切实加强组织领导。各地电台、电视台要按时转播中央人民广播电台、电视台的广播体操节目,各级体委要选派专人负责指导推广第八套广播体操工作,各机关、部队、厂矿、企事业单位要坚持做工前或工间操,院校要坚持做早操、课间操。各级工会、共青团和妇联要在推广普及第八套广播体操工作中起组织作用。在推广过程中,要注意调动和激发广大群众参与体育锻炼的热情,为增强人民体质、促进社会主义物质文明与精神文明建设做出积极贡献。

**国家体委 国家教委 国家民委 广播电影电视部
卫生部 全国总工会 共青团中央 全国妇联**

解放军总参谋部 解放军总政治部

一九九七年四月十八日

国家体委主任伍绍祖在第八套广播体操创编工作汇报会上的讲话

(1996年7月1日)

第七套广播体操现在推广非常普遍，可能是解放以来推广最普及的一套。这要看到一个大的背景，就是政府在推行全民健身计划。在今年的全民健身宣传周期间，各个省的领导都在抓广播体操表演赛的工作。估计有差不多几百万人或者上千万人在做第七套广播体操。据说，北京有70万人在宣传周期间做广播体操。我到湖北省，看到到处都在进行广播体操比赛，情绪高涨，下着大雨，中小學生还在做。作为实施全民健身计划的重要内容，推广广播体操是一件深得民心的事。但是对第七套广播体操我确实听到了很多意见。我自己也做了好多次，比赛了好多次，感到第七套操有些不足。下面我就提出一些问题供创编组参考。

第一个问题：要充分认识编制广播体操的意义。我们党一贯是关心人民群众的，广播体操是

增进人民健康的一种手段，所以它有很大的政治意义。对于体育工作来讲，这也是一种推动大家去参加体育活动的一个很有效的方法，是我们体育界为人民做好事的一个途径。所以，创编工作要体现我们党和政府全心全意为人民服务这个唯一的宗旨。

第二个问题：要充分肯定前七套广播体操的作用。我从第一套就开始做。邮政部门还发行了第一套操的邮票，这套操已经给全国人民留下了深刻的印象，起到强身健体的作用。第一套我是清楚的，后来的就不是很清楚了。我对第六套知道一点，第七套是我上任以后组织搞的。虽然当时的指导思想也是明确的，但是没有认识得像现在这么清楚。所以，我要讲的第二个意思就是要充分肯定过去，第一套至第七套路子走得是对的，确实起到了增强人民体质的作用，体现了我们党、政府为人民服务的宗旨。

第三个问题：北京体育大学勇敢地承担这个任务，这很好。现在很多人的工作态度是一种消极的态度，让我干才干。这次你们主动请战，就像过去打仗请求去炸碉堡一样，明知道要牺牲，但是都争当突击队员。你们有这样一种精神，我觉得应当充分地肯定。这种积极性、责任心、责任感非常可贵。现在讲政治，不是讲空头政治。为人民服务就是讲政治。

第四个问题：关于第七套操的问题。第七套操也是很好的。第七套操创编的时候是我主持开会搞的。当时我自己理解不很深刻，编操的人可能理解也不一致，确实有一些误区。这套操从现象上看，就是上肢很累，下肢不累。另外，就是太难，动作太多，一套动作十节，每节是两个动作。我听到一些群众反映这些问题，我自己也有这个感觉。但是追究起来不能怨编操者。当时编操的想法就有追求难、新、美、全的问题。我现在回过头来看，这个责任由我来承担。当时提出不要那么古板了，要搞美一些，把韵律操搞进去，这都是会上提出来的，我也没有反对。另外一个想法就是想用广播体操来代替其它体育活动，这个想法可能是最糟糕的，因此就把广播操的责任压得很重，于是运动量也要考虑到，心率也要考虑到。实际上，在从事某些体育活动时，广播体操可能也仅仅起到准备活动的作用。我现在的想法是可能大量要做的是其它操，广播体操只是在较少的场合下做。比如年轻人，可以天天做韵律操。广播体操实际上是官方制定的通用操，在会操时用的。当时这个问题没解决，我的思想也没搞清楚，经过我到体委工作的这八年时间，我慢慢理解到了。

第五个问题：对第八套操提出一些基本要求，即按什么思路来考虑与设计。

第一个要求，要有能够练到人体各部位的基本动作。颈部、肩部、胸部、腿部的动作都是基本动作，就像幼儿基本体操。不要追求难、美，只要追求基本，全身都能活动到。

第二个要求，要科学。就是身体各个部位的协调以及用力的力度问题。如果刚开始做广播体操，运动量就很大，很容易就把某块肌肉抻了。

第三个要求，要简单。过去我没有强调，但是这次我要特别强调，一定要简单，不要搞得很复杂。比如跳跃运动，手脚都倒换不过来，又是前又是后，又是左又是右，又是上又是下，智商低一点的可能还做不了，一定要简单易学。

第四个要求，要便于普及。前头讲的要简单，就是为了便于普及。音乐也要搞好，这样也便于普及。动作要简单一些，数量要少一点，别搞二十个动作，这样连我都记不住。不要很多动作都放在一块做，每一节就一种动作，否则每一种动作都没做到家，比划两下又换了。

第五个要求，要通用。广播体操的性质就是官方操。这个操的作用就是号召大家都出去活动，到了操场，先做广播体操，活动开了，你愿意打拳就去打拳，你要跳舞就去跳舞，也可以做韵律操、健美操，你做什么活动都可以。官方操是我们提倡的，没人做也得搞，因为这是个举旗帜的操。这个操是个“政治”操，不是业务操。但是我说

的这个政治也不是个空头政治。确实还是讲科学、讲简易的。再者，这是一种交流操，比如说官方组织会操，大家统一比赛，需要规定动作，其它自选动作你可以随便找，但是规定动作，官方推出的操就是统一的。所以既是官方提倡的，又能够交流，又能够会操，它的性质定义就出来了。而不是要用它来使心率跳到多少下，肌肉长到多大块。当然，也别老是一个动作，这也不行，应该搞得比较科学、合理、实用、有水平些。

原则上讲，就提这么几条要求。再重复一下，就是要基本、科学、简易、普及、通用。

在编操的过程中，要做到一是动作要好，二是音乐要好，三是便于普及，四是效果要好。做了以后不会产生副作用，对身体健康有好处。刚才刘吉和谢亚龙同志讲的定位问题，这很重要。不要去追求完美，追求难新，追求一统天下，这是一种计划经济的做法。规范了操，大家就都得做这一套操。这个操应该算是比较好学，谁都能学会。但是广播体操不是健身的唯一方式。广播体操应是对外交流、进行会操时用的，是国家提倡、最简便易行的。

关于具体的意见，我回想了一下过去做过的操。我从1956年就是锻炼小组组长，我是把劳卫制二级操作为我健身的一种法宝。这是“洋操”，“土操”就是打24式简化太极拳，很简单。它好在

什么地方呢？一个我觉得动作比较全面，第一个就是踢腿运动，第二个就是扩胸运动，一共是八节，动作很简单，而且都是很连贯地接下来。比较简单、基本、好学。另外还有一个好处，就是可长可短。它是二八呼，你也可变成四八呼，这不就增加了一倍吗？你也可以两个二八呼，就是循环一次，也可以两个四八呼，时间就可以很长。它可以拼装，基本动作有了，可以根据实际情况，有时间或身体状况好了你可以多做。我不是让你们就这么搬过来，但是至少可以把这些优点、这样一种性质借鉴过来。当然大多数人也不知道劳卫制二级操是怎样的，恐怕只有专家才知道。我看这个操有它的好处。我的目标，第八套不是要搞新闻轰动效应，而是如果能搞好，以后一般就不动了。你看你们对第七套操的调查，满意不是特别多，有的说好、较好，说好的都是少数，对不对？像在学校里，教学大纲里的东西全部都要求会，然后你自己想去搞复杂的，可以再去搞，不妨碍继续搞复杂的。同样，我们这个操不代替别的操，这叫规定动作，你的自选动作爱怎么难我都不管。比如像我，我就不搞自选动作，我就专门做规定动作。可能是1955年开始搞的劳卫制二级操，我从50年代一直做到现在。第八套广播体操争取能维持较长时间，老变是不成熟的表现。我的基本思路，就是这样。