

全民健身指导丛书



积极人生

——残疾人健身锻炼

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

积 极 人 生

——残 疾 人 健 身 锻 炼

北京体育大学出版社

!

责任编辑:董英全

审稿编辑:青 山 杨 木

责任校对:建 林

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

积极人生:残疾人健身锻炼/卢雁著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.1

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-897-6

I. 积… II. 卢… III. ①残疾人体育-概况-中国②残疾人-体育锻炼-方法 IV. G812.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107767 号

积极人生:残疾人健身锻炼

卢 雁 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.625

定价:16.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数:3000 册

ISBN 7-81051-897-6/G·748

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全民健身指导丛书

领导小组

组 长：李志坚

副组长：张发强

成 员：郭 敏 史康成 谢亚龙 金季春
 朱 琼 叶国雄 王 渡 邢文华

编 委 会

主 编：郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编：邢文华 朱 琼

编 委：王凯珍 林 洁 丁 鹏 冯远征
 杨再春 任 海 董新光 董英双

理论篇分册主编：任 海 丁 鹏

实践篇分册主编：董新光 王凯珍 林 洁

序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三，中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场上一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领

域、科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本，国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。现代社会，体育不仅具有强身健体的作用，它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养，对于丰富人们的文化娱乐生活，加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此，我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识，提高全民健身活动的科学化水平，更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动，科学合理的从事体育锻炼，国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿，委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分，内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识，突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新，代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体，体例新颖，可读性强。

本套丛书理论篇，将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况，提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇，对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识，掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信，本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平，进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用，为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

前 言

本书是国家体育总局群体司组织编写的全民健身系列丛书（实践篇）之一。

残疾人是一个特殊群体。仅在我国，就占人口总数的 1/5。残疾，不仅使他们个人的身心健康受到巨大影响，同时，也使他们在社会生活中遇到比健全人更多的困难与压力。关心和帮助残疾人走出封闭、重塑自我、积极参与社会生活，真正实现作为社会平等一员的人生价值的追求，是社会文明进步的标志。

以体育手段使残疾人得以康复和健身，是实现残疾人平等参与社会生活、享受社会文明成果的一座桥梁，也是实施全民健身计划的组成部分。

20 世纪 80 年代以来，中国的残疾人事业蓬勃发展，参与体育活动的残疾人越来越多，同时，也逐步被社会理念所接受。普及残疾人体育康复健身的基本知识，使其树立体育康复健身的意识，是社会进步的需

要。我们真诚地希望这本书在指导残疾人体育康复锻炼的过程中发挥作用，真正架起残疾人参与社会生活的桥梁。

本书以残疾人及残疾人健身锻炼指导员为主要读者对象，因而力图做到通俗易懂、图文并茂，以使读者对残疾的问题有一个科学的认识，学习并了解体育锻炼方法及应注意的问题，知道如何通过体育手段得到有益的健身锻炼，此外，本书还翔实地介绍了残疾人竞技体育比赛的项目、特点及功能分级等内容。在编写过程中，作者尽量广泛地收集了国内外有关资料，并结合自己在工作中的体会，尽可能全面地论述了与残疾有关的方方面面的问题，可为残疾人及家长或其他有关人员，了解残疾问题及实施体育康复健身锻炼提供直接指导。

本书在编写的过程中得到了中国残疾人联合会国际部刘佳荣副主任、文宣部贾勇副主任及体育处全体同志的大力协助，孟宽同志为本书的文字录入做了大量工作，在此一并感谢。

由于时间和水平所限，本书不当甚至错误之处，恳请读者批评指正。

目 录

前 言

第一篇 身体·残疾·锻炼

- 一、身体的生长发育 (1)
- 二、哪些主要因素会影响到人的生长发育 (4)
- 三、人为什么会残疾 (8)
- 四、残疾主要分哪几种 (13)
- 五、知道自己还能做什么更重要 (16)
- 六、运动有助于获得健康 (20)
- 七、身体的伤残会改变心理状态 (23)
- 八、要克服自卑的心理 (26)
- 九、参加体育活动的好处 (30)
- 十、体育使许多残疾人获得成功 (36)
- 十一、残疾人体育竞赛与健全人有什么不同 (45)

十二、康复医学与体育康复	(47)
十三、如何确定自己能否进行体育锻炼	(50)
十四、根据自己的需要确定锻炼目标	(52)
十五、制定健身锻炼计划的基本步骤	(55)
十六、健身锻炼过程中要注意身体的有效恢复 ..	(57)
十七、健身锻炼中应注意的一般性问题	(60)
十八、什么是基本身体素质	(66)
十九、基本身体素质包含哪些内容	(68)
二十、如何安排个人身体素质训练方案	(71)
二十一、基本身体素质训练过程中的注意事项 ..	(75)
二十二、关于有氧代谢能力的训练	(76)
二十三、关于柔韧素质的训练	(80)
二十四、肌肉力量和耐力的训练	(84)
二十五、视力障碍对人的影响	(88)
二十六、听力丧失——看不见的残疾	(90)
二十七、脊髓损伤对人的影响	(93)
二十八、参加体育活动可以帮助截肢者重新找回 自信与自身价值	(95)

第二篇 残疾人健身锻炼方法

一、视力障碍者进行体育锻炼尤其要注意安全 问题	(98)
----------------------------------	------

二、适合视力障碍的人锻炼的方法	(100)
三、如何帮助视力障碍的人进行锻炼	(102)
四、帮助聋哑人健身锻炼要顾及到他们的身心特点	(105)
五、脑瘫对人的影响及其锻炼要点	(109)
六、给脑瘫患者健身锻炼的建议	(111)
七、脊髓损伤后康复锻炼的作用	(115)
八、不同程度脊髓损伤康复训练方法	(116)
九、穿戴假肢进行锻炼时要注意安全与保护	(124)
十、截肢后如何做全身性训练	(126)
十一、适宜截肢者增强肌力的体操	(127)
十二、下肢截肢后末端承重能力训练	(129)
十三、截肢后的体育康复锻炼方法	(131)
十四、为肢体残疾儿童健身锻炼提供的建议	(133)
十五、上肢截肢后如何进行体育健身活动	(136)
十六、下肢截肢后的体育健身活动	(140)
十七、适宜截肢后锻炼的体育活动	(143)
十八、掌握使用轮椅的技巧	(145)
十九、小儿麻痹后遗症患者的体育康复	(163)
二十、股四头肌萎缩患者的体育锻炼	(165)
二十一、坐地排球运动为下肢功能障碍残者提供 机会	(167)

- 二十二、偏瘫病人在家庭康复训练时应注意的
问题…………… (169)
- 二十三、训练瘫痪上肢的几种方法…………… (171)
- 二十四、偏瘫病人关节的被动运动…………… (181)
- 二十五、手指运动有助于弱智孩子脑潜能的活化
…………… (185)
- 二十六、体育锻炼有利于培养弱智孩子的意志品质
…………… (187)
- 二十七、弱智人的身心特点与进行体育锻炼应遵
循的原则…………… (188)
- 二十八、弱智儿童的体育锻炼方法…………… (192)

第三篇 残疾人竞技体育

- 一、残疾人体育运动的形成…………… (195)
- 二、残疾人奥运会设有哪些项目…………… (197)
- 三、关于运动功能障碍的分级办法…………… (199)
- 四、残疾人体育竞赛要根据项目医学功能鉴定进
行分组比赛…………… (202)
- 五、我国参加了几届残奥会…………… (203)
- 六、国际视障运动协会设有哪些比赛…………… (204)
- 七、视力残疾运动员参加田径比赛的分级标准
…………… (205)

八、国际残障（肢体）体育运动组织设有哪些比赛	(206)
九、盲人门球——益于盲人身心发展的竞赛项目	(207)
十、聋人奥运会设立哪些比赛项目	(210)
十一、国际脑瘫麻痹运动和休闲协会设有哪些比赛	(211)
十二、国际史托克曼德佛轮椅运动总会设有哪些 比赛	(212)
十三、脊髓损伤的运动员参加田径比赛是如何分 级的	(213)
十四、轮椅比赛项目更显示残疾人体育竞赛的魅力	(216)
十五、坐轮椅参加田径比赛是如何分级的	(223)
十六、对轮椅篮球参赛运动员有何分级要求	(225)
十七、轮椅网球比赛有哪些特殊规则	(227)
十八、轮椅篮球比赛有哪些情况属于违例和犯规	(229)
十九、截肢运动员参加田径比赛分几个级别	(231)
二十、残疾人羽毛球比赛有哪些特殊规则	(233)
二十一、坐式排球比赛有哪些特殊规则	(235)

二十二、残疾人运动员参加游泳比赛的分级办法	(237)
-----------------------	-------

第四篇 特殊奥林匹克运动

一、什么是特殊奥林匹克运动	(238)
二、美国是特殊奥林匹克运动的发源地	(240)
三、有影响意义的国际特殊奥林匹克赛事	(242)
四、特殊奥林匹克运动使每一名运动员体验到成功	(246)
五、特奥明星——贾思蕊	(249)
六、一位智残儿童母亲的心声	(251)
七、特殊奥林匹克设置的体育项目	(255)
八、国际智障运动协会设有那些比赛	(257)

第一篇 身体·残疾·锻炼

一、身体的生长发育

生长与发育是每个人都要经历的成长过程。所谓生长，通常是指人体的细胞繁殖、增大和细胞间质的不断增加，表现为各种组织、器官、系统、整个身体大小和长短及重量的增加以及身体化学成分的变化，它是量的变化过程。发育通常是指人体的各种细胞、组织、器官、系统形态结构的分化和功能的逐步完善，心理、智力和体力的发展，是质的变化过程。

人体的生长发育在形态结构、功能、素质及心理等方面，随着年龄的增长遵循着一定的生长发育规律，也受外界环境、性别、种族、地区和个体等因素的影响。

生长和发育过程的完成，正是人体由量变到质变过程的完善。

人体生长发育的速度呈波浪式的发展，表现为两次生长发育高潮。

1. 第一次生长发育高潮出现在胎儿期和婴儿期

身长在孕育中期（胎儿 4~6 个月）的增长量，占整个胎儿期身长增长量的 $\frac{1}{2}$ 强，是身高增长速度最快的阶段。体重在孕育末期（胎儿 7~9 个月）的增长量，占整个胎儿期体重增长量的 $\frac{2}{3}$ 强，是一生中体重增长速度最快的阶段。出生后 1 岁为婴儿期，虽然增长速度开始减慢，但仍以较快的速度增长，婴儿期的身长增长量，为出生时身长的 0.5 倍，体重增长量是出生时的 2 倍，无论身高、体重都是出生后增长速度最快的时期。这是人类生长发育过程中的第一次高潮。出生后的第二年（进入幼儿期）增长速度减慢，身高增长量为第一年（婴儿期）增长量的二分之一，是出生后增长速度较快的阶段，体重增长量为第一年增长量的三分之一。此后，增长速度急剧下降，2 岁以后身高年增长仅 4~5 厘米，体重年增长 1.5~2 千克，保持一个相对平稳的速度，一直到青春前期。