



肖丽琴 谢丽娜 张永鹃 著



残疾人体育

CANJIREN

TIYU

人民体育出版社

殘 疾 人 体 育

肖丽琴 谢丽娜 张永娟 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

残疾人体育/肖丽琴, 谢丽娜, 张永娟著. -北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3203-1

I. 残… II. ①肖… ②谢… ③张… III. 残疾人体育
IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075061 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10 印张 220 千字
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—1,500 册

*

ISBN 978-7-5009-3203-1

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序

体育是人类共同创造的一种特殊的社会文化活动。它所构建的以公平竞争为道德核心的，以和平、进步和团结为目标的价值体系和价值标准，得到了全人类普遍认同。在当代中国，体育对维护政治稳定、促进经济繁荣、增强人民体质、培养意志品质、丰富文化生活、振奋民族精神、增进对外交往等各方面都起着举足轻重的作用。

残疾人是有着特殊困难的社会弱势群体，这一弱势群体自有人类社会以来就存在。人类文明在其发展过程中，不仅要战胜各种外部困难，也要战胜和克服自身的各种疾病甚至残疾。而残疾人体育就是为了克服残障、补偿缺陷，通过适当的体育活动，增强残疾人体质，增进健康，而且通过体育活动，让残疾人参与社会活动，增添生活情趣，陶冶情操，促进身心健康，扩大生活领域；同时，开展残疾人体育还可以通过意志和体能的较量，向生命的潜能挑战，展示人的创造力和价值，促进其残疾的康复及身心和谐发展，重新参与社会生活的社会文化活动。我国的残疾人体育事业起步较晚，在中华人民共和国成立前还是一片空白。中华人民共和国成立后，在党和政府的亲切关怀下，在社会各界的热情支持下，经过广大残疾人、残疾人工作者、体育工作者的积极参与和共同努力，才陆续建立起一批聋校、盲校和福利工厂，残疾人体育也逐渐开展起来。到 20 世纪 80 年代以后，我国的残疾人体育工作进入了快速发展时期，残疾人群众体育、学校体育、竞技体育等都取得了历史性的进展，我国残疾运动员参加各

类国际、国内比赛也取得了较好的成绩。相关的残疾人体育法律、法规也逐渐建立并完善。

我国的残疾人体育事业经历了从无到有、从弱到强、从国内走向世界这样一个不平凡的发展历程。迄今我国残疾人体育事业虽然已取得了很大的进步，但由于起步晚、底子薄、普及率低，与世界发达国家相比，还有较大的差距，尤其是我国的残疾人体育科学研究工作尚处于起始阶段，因此《残疾人体育》一书的出版，将给全国的残疾人体育工作者及残疾人了解残疾人体育活动，了解我国残疾人体育的发展状况，以及残疾人体育的相关理论与实践知识，创造了更多的机会，也将是我国残疾人体育研究的一个新起点。

一本好书可以改变一个人的命运，一个全新的理念可以掀起学术研究的浪潮。相信本书的出版能为我国 8000 多万残疾人前行的道路点亮明灯，为我国残疾人体育研究工作作出应有的贡献。

请伸出人道主义之手，关注你身边的残疾人。

愿我国残疾人体育事业蓬勃发展，百尺竿头更进一步！

赵譏华

2007 年 12 月于鹭岛

前 言

随着现代社会的发展,作为弱势群体的残疾人越来越受到世界各国的关注和重视。残疾人体育在增强体质、增进健康、预防疾病、提高残损器官功能、放松身心、延长生命等方面显示了它的重要作用。目前,残疾人体育已成为整个体育事业和残疾人事业的重要组成部分,也是衡量一个国家经济发展水平和社会文明程度的重要标志。

20 世纪 80 年代以来,我国残疾人体育事业蓬勃发展,残疾人竞技体育和群众体育都取得了显著成绩,我国残疾人运动员参加各类国际、国内比赛都取得了较好的成绩。残疾人运动员在赛场上不屈不挠的拼搏精神和骄人佳绩,不仅体现了我国在世界舞台的地位,同时也振奋了民族精神,激发了爱国热情,体现了残疾人坚强不屈、顽强拼搏、身残志坚的意志品质,当然也加强了与世界各国人民交往和联系的纽带。残疾人参加体育活动和学校体育教育,体现了体育与德、智、美、劳的有机结合,也是特殊教育的重要组成部分。体育活动为残疾人参与社会生活,展示自我,实现人生价值,提高社会适应能力,实现残疾人的“平等·参与·共享”目标提供了广阔的机会和途径。

当前,人类社会在进入新的历史发展阶段,残疾人体育也将以新的要求和水平进入新时代,获得新的发展和进步。为了使更多的人了解残疾人这项体育活动,了解我国残疾人体育的发展状况,我们力求坚持理论与实践,继承与开创的原则,坚持整体统一、信息前沿、目标明确、突出重点、简明实用、博采众长、深

入浅出、通俗易懂、内容与方法相辅相成的指导思想，撰写了这部《残疾人体育》。本书主要介绍了残疾人体育概论部分和体育教育部分。具体为残疾人体育及其发展概况，残疾人体育的功能、原则与手段，残疾人体育的基本特点，残疾人体育的各方合作，残疾人体育竞赛；残疾人体育教育概述，残疾人体育教育的管理，残疾人体育教育的法规建设等。

我国著名的体育文化史学者、厦门东南职业学院院长赵譏华教授在百忙之中为本书作“序”，在此谨表示衷心的感谢。本书在撰写过程中，得到了浙江大学郑隆榆教授对潦草书稿的订正和修饰、人民体育出版社和杭州电子科技大学的大力支持、浙江省残联为完成书稿提供的方便以及何选、杨炯、钟小健、王晓娅的热情帮助，在此一并致以深切谢意。

本书由杭州电子科技大学肖丽琴、宁波大学谢丽娜、杭州师范大学张永娟撰写，肖丽琴负责全书的编纂工作。

残疾人体育事业的发展日新月异，新观念、新理论、新方法、新成就层出不穷。而面对严谨而深刻、分析又综合、丰富又多彩的残疾人体育知识体系，毋庸说，我们深感自己才疏学浅、视野狭窄。书中在理论的阐述、材料的选编、问题的分析、文字的表达等方面仍遗留许多瑕疵，恳请专家、同仁和读者坦诚批评与建议，以便再版时日臻完善，是所至盼。

作 者

2007 年 12 月



目 录

上篇 残疾人体育概论

第一章 残疾人体育及其发展概况 (1)

第一节 残疾及残疾人体育的基本概念 (1)

第二节 国外残疾人体育运动发展简史 (9)

第三节 我国残疾人体育运动 发展简史 (19)

第二章 残疾人体育的功能、原则与手段 (33)

第一节 残疾人体育的意义 (34)

第二节 残疾人体育的目的和任务 (48)

第三节 残疾人体育的特征 (56)

第四节 残疾人体育的原则 (62)

第五节 残疾人体育的手段 (65)

第三章 各类残疾人体育的基本特点 (91)

第一节 视力残疾人体育的基本特点 (91)

第二节 听力残疾人体育的基本特点 (100)

第三节 智力残疾人体育的基本特点 (105)

第四节 肢体残疾人体育的基本特点 (116)



第四章 残疾人体育的各方合作	(122)
第一节 残疾人体育与家庭的合作	(122)
第二节 残疾人体育与医学的合作	(129)
第三节 残疾人体育与社会的合作	(139)
第五章 残疾人体育竞赛	(145)
第一节 残疾分类法	(145)
第二节 残疾人体育竞赛分级	(157)
第三节 残疾人体育运动会	(164)
第四节 残疾人体育竞赛项目	(171)
第五节 我国残疾人体育竞赛成绩	(175)
下篇 残疾人体育教育	
第六章 残疾人体育教育概述	(181)
第一节 残疾人体育教育的含义	(181)
第二节 残疾人体育教育的目的和任务	(197)
第三节 残疾人体育教育的组织实施	(203)
第四节 残疾人体育教育的评价	(213)
第五节 影响残疾人体育教育的因素	(219)
第六节 残疾人体育教师师资的培养	(225)
第七节 残疾人体育场地设施建设 及器材制作	(238)
第七章 残疾人体育教育的管理	(251)
第一节 残疾人体育教育管理的 组织与类型	(252)



第二节	残疾人学校体育管理的 目标与原则	(266)
第三节	残疾人体育教育管理体 制的改革	(273)
第八章	残疾人体育教育的法规建设	(277)
第一节	残疾人体育教育的立法保障	(277)
第二节	残疾人学校体育行政法规	(281)
第三节	残疾人体育教育立法现状与改革	(286)

上篇

残疾人体育概论





第一章 残疾人体育及其发展概况

第一节 残疾及残疾人体育的基本概念

一、残疾的基本含义

不同的文化背景和不同的历史时期对残疾的理解不尽相同^①。布莱卿 (Brechtin) 和阿蒂阿德 (Liddiard, 1981) 提出, 可能有 23 种专业定义涉及残疾人个体, 当然他们不能使用全部的定义^②。汤逊德 (Toashsent, 1979) 认为这些定义可以分为 5 大类: 畸形或损伤、临床症状、功能限制、异常和不利条件^③。另外将残疾作了官能定义, 即损伤 (Impairment)、残疾 (Disability)、障碍 (Handicap)^④。我国在古代就有对残疾的记载和分类, 如在春秋时代有人将残疾分为失明、聩、喑、癰、驼、痴、癲等^⑤。但随着社会的发展和各国国情的不同, 我国将残疾定义为: 因各种躯体、身心、精神疾病或损伤以及先天性异常所造成的身心功能障碍, 以致不同程度的丧失正常生活、工作、学习和社会交往活动的一种状态。例如, 腿不能走路, 手不能拿东

①维尔特老特·图斯特, 彼德·特伦克-欣特贝格尔. 残疾人法——对实践和研究的系统论述 [M]. 刘翠霄, 译. 北京: 法律出版社, 1998: 10.

②迈克尔·奥利弗. 残疾人社会工作 [M]. 谢子朴等, 译. 北京: 华夏出版社, 1990.

③刘全礼. 特殊教育导论 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2003: 81.



西,眼睛看不见,耳朵听不到,不会说话,不解人意,皮肤没有感觉,或智力低下,精神、情绪甚至行为严重不正常,以致影响独立生活和参加社会活动。我国将残疾分为视力残疾、听力残疾、言语和语言残疾、肢体残疾、智力残疾、精神残疾、多重残疾和其他残疾。在我国,残疾人指的是由于生理功能、解剖结构和心理状态的异常或丧失,部分或全部失去以正常方式从事活动的的能力,在社会生活的某些领域中不便于发挥正常作用的人,如小儿麻痹症患者、痴呆儿、聋哑人等。

残疾可分为原发性残疾和继发性残疾^①。前者是指由于各类疾病、损伤或先天性异常所直接引起的功能障碍,其中以疾病致残为主,如中风后肢体偏瘫,脊髓损伤后造成截瘫等。另外,还有传染性疾病、营养不良、先天性发育缺陷、意外事故和交通事故、慢性病、老年病、物理和化学因素、社会和心理因素等原因造成的残疾。后者是指原发性残疾后引起的并发症所导致的功能障碍,即各种原发性残疾后,由于长期卧床不起,出现肢体活动受到限制,导致肌肉萎缩,各器官和系统功能进一步减退、甚至丧失,从而进一步加重了原发性残疾的程度。如骨折后长期肢体固定所引起的关节挛缩、关节活动障碍导致活动能力受限等。

二、残疾人体育的基本概念

某一事物的概念,是人们对该事物本质认识的高度概括,反映了该事物的本质特征或属性,是区别于其他事物的基本属性。人们往往通过下定义来揭示概念的内容,反映对象的本质属性。因此,正确建立和理解体育的概念,将有助于人们在本质上和宏观上对体育这一社会特有的事物有一个基本认识。体育,作为人

^①周士枋,范振华.实用康复医学(修订本)[M].南京:东南大学出版社,1998:68.



类的文化现象,是具有实践能动性的人类改造客观世界及人自身自然体的产物。当今世界上有许多学者对体育的理解不尽相同,如日本学者前川峰雄认为,体育是通过可视为手段和媒介的身体活动而进行的教育。美国学者布切尔认为:体育是完整的教育过程中不可缺少的部分,这个领域的发展目的是以身体活动作为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。纳西认为:体育是整个教育过程的一个方面,它是通过一定的活动,使身体器官的适应能力、神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。尽管诸学者对体育的定义有所不同,但概括认为:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以获得和保持终身的健、美、乐为目的的培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。体育因人类生存发展需要而产生,又帮助人类更好地生存发展,为获得高质量生活而又被继承发展;它作用于人和社会,作用于全社会每一个人的一生。人的体育意识,是在人类改造世界的漫长历史中,随着人的本质的对象化和自然的人化而逐渐产生和发展起来的。

残疾人体育,目前尚未查到一个确切的概念。概括讲,是一种特殊体育或残障人体育,是指在视力、听力、言语、智力、肢体等方面有缺损者,通过身体练习,以增强体质,增进健康,培养意志品质和生活自理能力,改善身体机能,促进其残疾的康复及身心和谐发展的社会文化活动。从历史唯物主义的观点来看,在社会生活中,只要有人类存在,就会有残疾人的出现,随着社会进步,教育和体育事业的发展,必然会有残疾人体育运动。残疾人由于其身体结构、功能的缺陷,或心理、智力障碍,其生理、心理、行为、适应社会等方面都有别于健全人。残疾人通过参与活动,学习一定的体育基础知识,掌握一定的技能和技术,学会科学锻炼身体的方法,养成体育锻炼的习惯,提高机体的机能,补偿缺陷,促进康复,有益于身心健康,提高社会适应能



力，延年益寿。

三、残疾人体育的分类

体育锻炼的内容很多，残疾人应根据自己的残疾情况、年龄、性别、兴趣爱好、健康状况和锻炼水平等进行有侧重的选择，要注重科学的组合，并注意实效性、季节性、全面性等原则。通常是以内容和目的之间的关系为依据，将其划分为以下几大类。

（一）保健体育

保健体育是指残疾者为增进健康、增强体质而从事的体育锻炼。主要内容是使身体各部分协调发展，增强各器官系统的机能，发展身体素质和提高身体的基本活动能力。例如，走、跑、跳、投掷、太极拳、自行车、游泳、舞蹈、体操、划船、各种球类活动及其他日常生活中有锻炼价值的动作等。它以锻炼和养护身心为主，把身体锻炼和精神修养结合起来，具有明显的养生保健价值。

通过运动来养生保健，早在古代就有较深刻的认识，如五禽戏的创始人、东汉名医华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，臂犹户枢不朽是也。是以古之仙者（长寿者），为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”^①可见，古人早已把运动列为养生保健、祛病延年之大法。残疾人在运动养生时要注意协调统一、形神兼练，注意意守、调息、动形的协调。锻炼要适度、循序渐

^①美洪清教传，张柯、董文成整理。华佗五禽戏 [M]. 沈阳：辽宁科学技术出版社，1986：6.



进,不可急于求成、操之过急。孙思邈在《千金方》中指出:“养性之道,常欲小老,但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。养性之道,莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久坐伤肉,久行伤筋也。”^① 残疾人因身体机能损伤、体力不支、体能较差,在进行保健体育时,要坚持不懈、有张有弛、劳逸结合。

传统的养生保健体育方法形式多样,有民间自成风俗的健身法,又有自成套路的系统健身法,如五禽戏、易筋经、八段锦、老子按摩法、天竺国按摩法、十二月坐功和太极拳等等。

(二) 康复体育

对“康复”一词的理解,国际上和我国不尽相同。1981年世界卫生组织医疗康复专家委员会给康复下了一个新的定义:“康复是指运用各种有用的措施以减轻残疾的影响和使残疾人重返社会。”^② 康复体育,是指部分器官和组织有残疾的人,以及重大疾病患者,为了不至于完全残废,在临床治疗中的体育锻炼。康复体育尽可能地促进病变器官功能的恢复,提高病、伤、残者生存质量。康复体育的手段、方法很多,可分为医疗体育、矫正体育等。针对某些身体有缺陷或运动功能障碍的人,专门进行的矫正体育锻炼或使某些慢性疾病患者加快病后的恢复所进行的体育锻炼,如医疗体操、气功、太极拳、太极剑、健身跑、按摩等,这类活动一般应在医生指导下进行。

康复体育锻炼有主动和被动两方面:主动锻炼,是指自己能做的各种形式的运动,以提高肌肉张力,改善持久力和忍耐力;被动锻炼,是指借助于他人的操作如按摩而使病人被动接受运

①孙思邈. 千金方 [M]. 吉林: 吉林人民出版社, 1994: 893-894.

②缪宏石. 康复医学理论与实践 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2000: 5.