

◎◎ 亚运体育丛书

张彩珍 主编

残疾人与体育



黄镜涵 王宝生

编著

胡祖荣 李洪滋

学普及出版社

JIRENYUTIYU

YANTIVUCONGSHU

亚运体育丛书

残疾人与体育

科学普及出版社

残疾人与体育

CANJIRENYUTIYU

黄镜涵 王宝生 编著
胡祖荣 李洪滋



科学普及出版社

内 容 提 要

本书以问答方式回答了读者许多问题：残疾人参加体育活动的目的；残疾人参加体育活动的锻炼方法；比赛的分级分组方法；残疾人体育比赛的特殊规定等等。

本书是体育工作者，残疾人以及关心残疾人事业的人的良好之工具书。

亚运体育丛书

残 疾 人 与 体 育

责任编辑： 宋守今

封面设计： 李法明

正文设计： 范小芳

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京京辉印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：9.875 字数：224千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—3 000册 定价：7.75元

ISBN 7-110-01667-6/G·406

主 编 的 话

作为一种具有广泛基础的社会活动，体育对于人类的体格、思想、感情、行为所产生的深刻影响渐为人知，体育在现代社会生活中的多元功能已博得越来越多的人赏识。无论是在设备简易的运动场上，还是在灯火辉煌的体育馆内；无论是在晨光曦微的公园，还是在古槐荫下的庭院，体育运动都以它的多姿多彩和无穷魅力吸引着各色各样的人群投身其中，或健身，或竞技，或休闲，或康复。人们在各自的选择中享受着参与的乐趣，寻求着拼搏的艰辛，寄托着成功的期望，开拓着活跃的生命。

竞赛是体育运动最鲜明的特点，大型国际竞赛更是现代体育大厦的重要支柱。90年代第一秋是北京，即将燃起象征亚细亚“团结、友谊、进步”的圣火，迎来第十一届亚洲运动会的召开。举国上下争相为亚运会的成功出策献力，添彩增光。科学普及出版社适时推出这套《亚运体育丛书》，意在传播体育知识与锻炼方法，介绍提高运动技术水平的科学手段，指导观众提高欣赏能力，既是迎接亚运会的胜利召开，也是对我国体育事业发展的积极贡献。

体育运动的实践呼唤着科学理论的指导。这套丛书就是适应体育运动发展的需要，适应人们日益增长的文化体育生活的需要而组织编写的。丛书共分七册，其中包括谈古论今的《体育史话》，现代生活中极具吸引力的《健美体育》，为参

如体育运动的不同群体撰写的《少年训练向导》、《现代体育与女性》、《残疾人体育》、《医疗体育》以及介绍不同竞技项目的特点和魅力的《体育欣赏名人谈》。

体育是一门包含自然科学与社会科学的综合科学、交叉科学。这套丛书运用社会学、心理学、美学、医学、训练学、生物力学等多学科知识，对体育的心理功能、生物功能、社会功能等，进行了由浅入深的理论阐述，对体育锻炼循序渐进的科学原则和常识，以及注意事项，也有丰富的经验之谈。

《体育史话》一书以漫话形式介绍了各个体育项目的源流、发展及各个时期体坛的重大事件，用编年的方法勾画了中国体育的发展轮廓；并介绍了我国主要的少数民族体育。

当今中华巾帼，既是家庭体育的组织者，又是当代体坛一支重要的方面军，这在《现代体育与女性》一书中得到验证。我国80年代兴起的健美热，特别是妇女从事健美运动，曾一度成为社会舆论的争论点。然而，随着时间的推移，无论是健美操或健美运动，都拥有越来越多的爱好者。《健美体育》从史学、美学、训练学等角度，透视健美体育的今昔和未来趋势，剖析仪表风度美与内涵气质美的联系，介绍不同对象的健美方法与特点，并阐明了坚持终生健美的必要性。《医疗体育》主要介绍医疗体育强身健体、防治疾病的知识、医疗体育的治疗原则、运动处方、疗效评定，以及各科疾病、创伤的体疗法。

《残疾人体育》主要向残疾人介绍锻炼的知识和比赛规则，阐述了给不幸身残者带来健康和幸福的体育功能，讴歌了我国残疾运动员在特殊奥运会等重大国际比赛中为国争光

的功绩。相信它会鼓起残疾人战胜自我和战胜困难的勇气，增强他们生活的信心和乐趣。

在《少年训练向导》中，不仅具体指导少年选择适合自己的运动项目，科学地进行早期训练，正确处理训练与文化学习的矛盾，从成功范例中汲取教益，而且漫谈体育竞赛的魅力和运动训练的甘苦，实事求是地介绍了攀登竞技体育高峰需要奉献与拼搏，也充满希望与诱惑。

在《体育欣赏名人谈》中，既有行家指点观赏比赛的门道，又有体育明星参赛实例的剖析；既有各项竞赛特点和比赛规则要点的介绍，又有高水平竞赛中呈现的人体美、运动美、竞技美的揭示，可以使读者在内行的指导下渐入佳境，在增长体育知识的同时得到美的享受。

今年正值鸦片战争150周年。回顾中国人民历经磨难，抗争不屈。终于推翻了“三座大山”，建设起社会主义的新中国，改变了旧中国贫穷衰弱的面貌，甩掉了“东亚病夫”屈辱的称号，国家初步繁荣昌盛，并成为亚洲体育强国。在进一步改革开放中，中国体育界将向建设世界体育强国的宏伟目标迈出更加雄劲的步伐，体育事业将向新的广度和高度发展。它将日益广泛地渗透到社会生活的各个领域，逐步转移到依靠科技进步的轨道上，越来越成为人民健康、科学、文明的生活方式的重要内容，成为造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者与接班人的重要手段。

还想指出一点，这套丛书的出版，反映了我国体育科学的普及工作在向纵深发展。众多热心科普工作的园丁积极参与体坛的耕耘，必将促使体育百花园更加繁花似锦，日益成为人们塑造健康体型、焕发蓬勃朝气、培养高尚情操、锤炼坚强意志的一块圣地。借这套丛书出版的机会，我向积极组

织，悉心设计这套丛书编著工作的同志，向应邀参加丛书编著工作的专家教授表示衷心的感谢。他们所付出的巨大努力和创造性劳动将造福社会。同时，希望科学普及出版社能组织出版更多更好的体育科普书籍，为我国体育事业的发展做出更大的贡献。

亲爱的读者们，投入体育生活吧！让体育科普读物伴随你的生命之旅，放射出更大的光和热！

张彩珍

1990年秋

前 言

我国有各类残疾人五千多万人，开展残疾人的体育活动是我国全民体育工作的一个重要组成部分。国际残疾人体育活动起源于第二次世界大战期间战伤士兵的康复活动，以后逐渐发展成各类残疾人的体育活动。目前国际上有专门的体育组织负责研究、制订及组织残疾人的体育活动，我国也于1983年成立了“中国伤残人体育协会”，广泛开展伤残人的体育活动，增强他们的体质，并组织全国性的伤残人体育竞赛活动及参加伤残人奥运会及远东及南太平洋地区伤残人运动会等国际活动，我国残疾人运动员在国际体育舞台也取得了好成绩，受到各国伤残人士的注意，同时更吸引和推动了大批残疾人参加体育运动。残疾人在进行体育活动中走出了家门，开阔了眼界，扩大了生活的领域，也使社会增强了对残疾人的理解和关心。在体育活动中，残疾人显示了自己的能力，使人们相信，残疾人同健全人一样可以为社会主义事业作出贡献，同时他们在运动中所表现的坚强毅力，他们不怕困难的自强精神，使健全人受到教育和启迪。

虽然残疾人体育活动在我国开展的时间不长，但参加的人数逐年增多，所以它在残疾人康复中所起的作用和锻炼方法、比赛的分级分组，竞赛规则等，广大残疾体育爱好者都很关心，我们组织编写这本书，以期能帮助解决一些上述问题。但由于撰稿人的经验及参考材料，编写时间等问题，书中不足之处在所难免，希望读者批评指正。



编委会

主 编：张彩珍

副主编：岳家俊

编委：(按音序排)

毕世明 陈明达

黄美光 赖天德

马英民 田麦久

朱德禄

目 录

残疾人体育运动最早出现在什么时候?	(1)
残疾人参加体育运动有什么意义?	(1)
谁是残疾人体育运动比赛的创始人?	(4)
首届世界残疾人运动会在何时、何地举行?	(5)
夏季奥运会中也有残疾人比赛项目吗?	(6)
什么叫特殊奥运会?	(6)
特殊奥运会的创始人是谁?	(7)
首届世界聋哑人运动会是在何时何地举行?	(8)
穗、港、澳残疾人轮椅运动会的创始人是谁?	(8)
第一届远东及南太平洋地区残疾人运动会是何时何 地举行?	(9)
中国的“典子”乒乓球运动员是谁?	(9)
一条腿横穿加拿大的英雄是谁?	(11)
没有双腿的马拉松世界纪录创造者是谁?	(12)
无腿攀登峨嵋山的生活强者是谁?	(13)
单腿蹬车万里行的姑娘是谁?	(14)
昔日南疆勇士, 今朝泳坛强者是谁?	(16)
独腿铁姑娘世界纪录创造者是谁?	(17)
你能介绍一下残疾人亚洲运动会的情况吗?	(19)
我国运动员在远东及南太平洋地区残疾人运动会上取得 的成绩如何?	(19)
你知道1989年远东及南太平洋地区残疾人运动会的	

- 情况吗? (20)
- 我们有哪些伤残人体育组织? (20)
- 国际上有哪些伤残人体育组织? (22)
- 国际伤残人体育组织在技术方面如何管理? (24)
- 国际伤残人体育组织 (ISOD) 设有什么奖励? (25)
- 什么样的人才能获得 ISOD 优异奖章呢? (25)
- 什么样的人或组织、团体可以获得 ISOD 优异奖盘? ... (26)
- 听说参加奥运会的运动员要接受兴奋剂检查, 请问什么
是兴奋剂? (26)
- 伤残人奥运会也要进行兴奋剂检查吗? 如果服用了兴
奋剂将受到什么制裁? (27)
- 从电视台和广播电台知道我国伤残运动员在南朝鲜的比
赛中获得很大成功, 能否介绍一下这次比赛的情况? ... (27)
- 能介绍一下伤残人运动会的历史吗? (28)
- 怎样才能参加伤残人的体育比赛? (28)
- 我是一名伤残人, 热爱体育运动, 很想为国争光, 我该
怎么办? (29)
- 目前我国伤残人开展体育活动的形势是怎样的? (30)
- 我是一个伤残人, 平时爱好体育运动, 想提高成绩, 能
不能参加伤残人运动学校或专业队的训练? (30)
- 残疾人参加体育竞赛为什么要进行分级? (31)
- 残疾人参加体育竞赛的分级原则是什么? (31)
- 什么样的残疾人可以参加残疾人体育竞赛? (32)
- 截肢者参加体育竞赛如何分级? (32)
- 我是先天性畸形, 生下来就少一只手, 我是否可以参加
伤残人体育竞赛? 我又该分在哪一级呢? (33)
- 二岁那年, 一场疾病后我就再也站不起来了, 如今我二

- 条腿很细，要用拐支撑才能走路，我可以参加伤残人
体育竞赛吗？…………… (33)
- 可以详细介绍一下运动功能障碍的分级办法吗？………… (34)
- 我是小儿麻痹症引起的下肢瘫痪，我有可能同下肢截肢
的人在一起比赛吗？…………… (36)
- 我是下肢截肢的 A₁ 级伤残人，我参加田径和乒乓球比
赛都分在 A₁ 级吗？…………… (36)
- 由于关节僵硬活动受限的人是否可以参加伤残人体育竞
赛？…………… (36)
- 两侧下肢不一样长的人，可以参加伤残人体育竞赛吗？… (37)
- 背和躯干有残疾的人，是否可以参加伤残人体育竞
赛呢？…………… (37)
- 请举例说明符合其它运动功能障碍分级的疾病有哪
些？…………… (38)
- 请举例说明不符合其它运动功能障碍分级的疾病有哪
些？…………… (38)
- 截瘫运动员如何分级？…………… (39)
- 聋人参加体育竞赛如何分级？…………… (40)
- 盲人参加体育竞赛如何分级？…………… (41)
- 智力落后者参加体育竞赛如何分级？…………… (41)
- 只聋不哑的人可以参加体育竞赛吗？…………… (41)
- 伤残人参加乒乓球比赛如何分级？…………… (42)
- 伤残人参加游泳比赛怎样分级？…………… (43)
- 伤残人参加田径比赛怎样分级？…………… (62)
- 轮椅篮球运动如何分级？…………… (63)
- 参加射击比赛的伤残运动员如何分级？…………… (64)
- 伤残人射箭比赛如何分级？…………… (65)

伤残人射击比赛如何分组？	(65)
伤残人举重比赛如何分级？	(65)
什么样的儿童称弱智儿童？	(66)
对智残儿童的体育教育是什么时候开始的？	(66)
对弱智儿童进行体育训练的目的是什么？	(67)
不同年龄、不同智力水平的儿童适合于做什么运动？ ..	(67)
智力落后儿童的眼、耳、鼻、舌、身等各种感觉普遍迟钝， 认识事物的能力差，应如何开展他们的体育活动？ ...	(68)
智力落后儿童的知觉速度慢，范围狭窄，分化性差，缺乏 主动性和持久性，如何对他们进行体育教育？	(69)
智力落后儿童的注意力不易集中，应如何进行体育教 育？	(69)
智力落后儿童记忆能力差，机械记忆优于理解记忆，在 体育活动中应注意什么？	(70)
智力落后儿童心理发育迟滞，又以智力，特别是思维的 缺陷最为突出，应如何进行体育训练？	(71)
智力落后儿童的空间定位能力差，如何进行体育教育？ ...	(72)
智力落后儿童情感分化较慢、不稳定，进行体育锻炼会 有好处吗？	(72)
智力落后儿童存在意志方面的缺陷，体育活动在这方面 会有帮助吗？	(73)
智残儿童开展体育活动有什么意义？	(74)
弱智体育教育应遵循的原则有哪些？	(74)
弱智体育工作的实施应注意些什么？	(75)
对弱智人进行身体训练可用哪些方法？	(75)
国际上有没有为弱智人组织的比赛？	(76)
我国参加过国际特奥会的活动吗？	(76)

我国举行过弱智运动会吗？	(76)
哪些人可以参加特殊奥运会的比赛？	(77)
国际弱智运动会设哪些项目？	(77)
哪些项目是弱智人体育竞赛所禁止的？	(78)
组织弱智人进行体育比赛如何进行分组？	(78)
特奥运动会如何进行年龄分组？	(79)
特奥运动会水上项目有哪些？	(80)
特奥运动会田径运动有哪些项目？	(81)
特奥运动会篮球运动有哪些项目？	(82)
特奥运动会保龄球运动有哪些项目？	(82)
特奥运动会体操运动有哪些项目？	(82)
特奥运动会足球运动有哪些项目？	(83)
特奥运动会垒球运动有哪些项目？	(84)
特奥运动会排球运动有哪些项目？	(84)
“唐氏综合症”患者是否可以参加特奥运动会的 比赛？	(84)
哪些人可以参加国际伤残人体育组织 (ISOD) 的田径 比赛？	(85)
国际伤残人体育组织各级别运动员在比赛中如何分 组？	(85)
国际伤残人体育组织各组别设哪些比赛项目？	(86)
参加国际伤残人体育组织的田径比赛对轮椅有哪些 规定？	(89)
投掷比赛时轮椅如何固定	(90)
轮椅比赛的其它注意事项有哪些？	(91)
国际伤残人体育组织田径比赛，对风速测量有何规定	(92)
国际伤残人体育组织田径比赛对计时有哪些规定？	(92)

国际伤残人体育组织田径比赛对径赛项目有哪些特殊规定?	(94)
国际伤残人体育组织田径比赛对田赛项目有哪些特殊规定?	(95)
国际伤残人体育组织田径比赛对五项全能有哪些特殊规定?	(96)
国际伤残人田径比赛的公路比赛有哪些特殊规定?	(97)
国际伤残人体育组织田径比赛径赛项目的录取方法? ...	(98)
国际伤残人体育组织田径比赛的接力赛有哪些规定? ...	(99)
国际伤残人体育组织田径比赛投掷器材的重量标准是多少?	(101)
参加国际伤残人体育组织的田径比赛的其它规定? ...	(101)
国际轮椅运动联合会田径赛的田赛有哪些特殊规定? ...	(102)
哪些人可以参加国际轮椅运动联合会 (ISMGF) 的田径比赛?	(103)
国际轮椅运动联合会田径比赛对轮椅有哪些规定? ...	(105)
国际轮椅运动联合会田径比赛的抗议和仲裁如何? ...	(107)
国际轮椅运动联合会田径比赛的世界纪录怎样申请? ...	(108)
国际轮椅运动联合会田径比赛的接力赛有哪些特殊规定?	(110)
国际轮椅运动联合会径赛项目有哪些特殊规定?	(111)
哪些人可以参加国际盲人体协的田径比赛?	(112)
盲人田径运动设哪些比赛项目?	(112)
盲人田径比赛的引导员的作用如何?	(113)
B ₁ 级的100米比赛怎样进行?	(114)
盲人运动员参加200米以上距离的比赛有哪些规定? ...	(115)
盲人运动员的马拉松比赛有哪些规定?	(116)

盲人的接力比赛有哪些规定？	(116)
盲人径赛分组时对人数有何规定？	(117)
盲人径赛项目预赛半决赛的录取办法如何？	(118)
盲人运动员怎样参加跳远和三级跳远的比赛？	(119)
盲人运动员怎样参加跳高比赛？	(120)
盲人运动员怎样参加投掷项目的比赛？	(121)
盲人运动员的五项全能怎样进行？	(121)
盲人田径比赛的其它规定？	(122)
哪些人可以参加国际盲人体协的游泳比赛？	(122)
盲人游泳比赛设哪些项目？	(123)
盲人游泳比赛对出发和转身有哪些规定？	(124)
盲人游泳的接力比赛有哪些规定？	(124)
盲人游泳比赛项目顺序如何安排？	(125)
盲人游泳比赛的组织工作有哪些？	(126)
盲人运动员参加游泳比赛的其它规定？	(126)
哪些人可以参加国际残疾人乒乓球比赛？	(127)
残疾人乒乓球比赛对轮椅运动员的发球有哪些特殊 规定？	(128)
残疾人轮椅乒乓球比赛的其它规定？	(129)
残疾人乒乓球比赛对团体赛、单打赛和公开级比赛 有哪些规定？	(130)
残疾人乒乓球比赛的种子选手如何确定？	(132)
残疾人乒乓球比赛的国际分级卡是什么？	(132)
残疾人乒乓球锦标赛设哪些项目？	(133)
申请举办国际残疾人乒乓球比赛须办哪些手续？	(133)
国际残疾人乒乓球比赛对抽签和抗议有哪些规定？	(135)
从1990年起，残疾人游泳比赛有哪些新变化？	(135)