

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

8

俞继英 / 主编
人民体育出版社

残疾人健身

● 适宜于残疾人的健身方法有哪些？
● 为什么游泳倍受残疾人的青睐？
● 如何教弱智人进行球类活动？
● 肢残者可参加哪些比赛项目？
● 如何训练视残者的空间感？
● 轮椅上怎样进行肌肉练习？
● 聋人能参加韵律操练习吗？
● 如何使偏瘫病人走下床？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书 (C)

残疾人健身

俞继英 主编

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

残疾人健身/俞继英主编. —北京:人民体育出版社, 1997

(全民健身千问丛书; C)

ISBN 7-5009-1467-9

I. 残… I. 俞… II. 残疾人-体育锻炼
IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08131 号

人民体育出版社出版发行

化工印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 11.125 印张 150 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—4,150 册

*

ISBN 7-5009-1467-9/G · 1366

定价: 13.00 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)

全民健身千问丛书

编委会成员

名誉主编：伍绍祖

主 编：俞继英

副 主 编：胡爱本 虞重干

编 委：（以姓氏笔画为序）

王人卫 王培鋈 叶玮玮

朱咏贤 何志林 沈步乙

陆爱云 李建国 陈佩杰

邵金宝 邱丕相 张 林

周云卿 胡爱本 俞继英

袁公亮 虞重干

残疾人健身

执行主编：张 林

撰 写 者：刘 卓 魏安奎
高学民 李金龙
刘卫国 李春营

编 者 的 话

近年来，随着改革开放的深入，我国生产力水平不断提高，人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步，计算机的应用，信息的流通，使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争，承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少，又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后，人们有了更多的闲暇时间，企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施，为千万人的身心健康，为中华民族的昌盛，人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为 A、B、C 三个系列，18 本。A 系列共 5 本，涉及与运动健身有关的若干领域，如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法，供大家在运动健身时参考；B

系列由 5 本书组成。它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法，并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段，这个系列还特别包括了在商品经济条件下，全民健身计划运作的重要机制——体育产业；C 系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点，以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座，寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限，疏漏难免，定会有不尽人意之处。但是，这套健身千问丛书，是值得您喜爱的。

目 录

基础篇

残疾人为什么需要参加体育健身 活动?	3
残疾人参加体育活动仅仅是为了 健身吗?	5
残疾人参加体育活动应注意哪些 原则?	7
残疾人参加体育活动有哪些优势? ...	10
适宜于残疾人的健身方法有哪些? ...	12
残疾人参加体育健身活动应注意 什么?	14
为什么说残疾人在体育健身活动中要特 别注意了解自己?	17
为什么说残疾人参加体育健身活动 时要特别注意做好准备活动?	20

为什么说身体素质训练是残疾人参加体育健身活动的基础？	22
残疾人如何进行身体素质训练？	24
为什么说残疾人的身体素质训练和一般人不一样？	27
残疾人在体育健身活动中对营养饮食应有什么要求？	29
残疾人如何控制体育健身活动中的运动量？	32
为什么游泳倍受残疾人的青睐？	34
国际上有残疾人体育组织吗？	36
国外是如何开展残疾人体育活动的？	39
你知道残疾人奥运会吗？	42
我国也有残疾人体育组织吗？	44
为什么说残疾人体育不是被“遗忘的角落”？	46
我国举办过残疾人运动会吗？	48
你知道“远南伤残人运动会”吗？ ...	50
我国残疾人运动员在重大国际比赛中获得过金牌吗？	52

听残篇

聋人在体育健身活动中也能进行	
“语言”沟通吗?	57
听残对身体发展有哪些不利影响? ...	60
在体育健身中如何发挥聋人的感觉	
优势?	63
聋人在体育健身活动中心理方面有	
什么特殊表现?	65
如何指导聋人掌握体育动作技术? ...	68
如何提高聋儿的肺活量?	70
聋人在体育活动中听不到信号怎	
么办?	72
如何发展聋儿的平衡技能?	74
聋人也能学游泳吗?	76
聋人能参加韵律操练习吗?	78
聋人如何进行身体协调能力的	
训练?	80
如何利用残余听力进行体育活动? ...	82
聋儿如何进行模仿性游戏?	84
聋儿如何进行活动性游戏?	88
聋儿如何进行比赛性游戏?	91

聋人运动会比赛项目有哪些?	94
聋人的运动成绩可与正常人媲美吗?	97
我国聋人体育健身活动开展的情况如何?	99
他如何成为高水平篮球队主力的?	102

视残篇

盲人参加体育活动有价值吗?	107
她是怎样走上领奖台的?	110
你知道视力残疾的划分标准是什么吗?	112
指导低视力者参加体育锻炼时应注意些什么?	114
指导盲人进行体育锻炼时应注意什么?	117
对 B ₂ 级盲人在体育活动中为什么要特别关照?	120
视残者适宜的体育健身活动项目有哪些?	122
视残者“足不出户”的体育健身方	

法有哪些?	123
怎样使视残者在体育活动中有安 全感?	124
如何指导视残者学习体育动作?	126
怎样通过体育手段发展视残者的 触觉?	129
提高视残者听觉能力有哪些体育 方法?	131
如何训练视残者的空间感?	133
如何对盲人进行定向及灵活性 训练?	135
视残者如何进行游泳锻炼?	138
视残者如何进行门球(铃球) 比赛?	141
视残者如何学打乒乓球?	146
为什么跳舞是视残者健身的有效手 段?	148
视残者怎样做“信号垒球”游戏?	150
目前国际上为视残者设置的体育比赛 项目有哪些?	151

肢残篇

肢残者参加体育锻炼有什么重要作用？	157
上肢截肢者适合采用哪些体育健身活动？	159
下肢截肢者适合采用哪些体育健身活动？	163
在体育活动中能体现肢残者的自信心吗？	166
肢残者在体育活动中如何避免伤害事故？	168
肢残者应怎样掌握适合的运动负荷？	171
肢残者在体育锻炼后怎样按摩才有助于消除疲劳？	174
肢残者在游泳活动中应注意哪些问题？	177
在轮椅上能进行哪些健身活动呢？ ...	179
轮椅上怎样进行肌肉练习？	182
肢残者也可以练习健美吗？	188
肢残者可参加哪些比赛项目？	192

肢残者在进行轮椅篮球比赛时应	
该怎样分级?	196
坐地排球怎么玩?	199
轮椅上怎样打乒乓球?	203
她们是怎样打破残疾人世界	
纪录的?	206

智残篇

弱智人参加体育健身活动有意义吗?...	213
智力低下会对身心健康产生什么	
影响?	216
指导弱智人进行体育健身的原则	
是什么?	218
如何针对弱智人的特点选择体育	
健身内容?	220
怎样安排弱智人适宜的活动量?	222
如何在体育健身中提高弱智人的	
感知觉?	224
在体育健身活动中如何提高弱智	
人的记忆力?	227
怎样使弱智人在体育健身中“全	
神贯注”?	229

体育健身活动能使弱智人更聪	
明吗?	231
体育健身活动中弱智人也能吃	
苦吗?	233
如何发展弱智人的基本活动能力? ...	235
怎样使弱智人在运动中变得更	
灵活?	238
如何教弱智者进行球类活动?	240
国外弱智人体育健身活动开展情况	
怎样?	243
我国已开展了弱智人体育吗?	245
国际特殊奥运会是怎么回事?	248
弱智人参加体育比赛能公平竞	
争吗?	250
你知道香港特殊奥运会吗?	253

脑瘫及其他篇

脑瘫患儿有必要进行体育活动吗? ...	257
帮助脑瘫儿童进行体育康复锻炼时	
应注意哪些问题?	259
如何使脑瘫患儿能坐会立?	261
脑瘫患儿如何进行站立和迈步	

锻炼?	264
怎样使脑瘫患儿学会架扶拐杖	
行走?	267
步态异常的脑瘫者怎样做矫正性	
练习?	272
脑瘫患儿如何进行水中沐浴运动	
锻炼?	277
在家庭里如何为偏瘫者建立良好的	
锻炼环境?	280
如何使偏瘫病人走下床?	283
偏瘫者怎样进行步行和上下台阶	
练习?	286
怎样帮助偏瘫者进行平衡及协调能	
力的锻炼?	290
怎样使截瘫者在体育健身活动中持	
之以恒?	293
截瘫者如何进行床上体育健身	
活动?	296
截瘫患者如何做起坐锻炼?	300
截瘫病人怎样进行轮椅操作?	303
截瘫者怎样做站立和步行练习?	310
“截瘫操”的健身作用及注意事项	

是什么?	314
截瘫患者如何做“截瘫操”?	316
预防小儿麻痹后遗症畸形有哪些体育 健身措施?	319
怎样进行小儿麻痹症足内翻或外翻畸 形的体育康复锻炼?	321
股四头肌萎缩的小儿麻痹症患者如何 进行体育康复锻炼?	324
小儿麻痹患者臀肌瘫痪的体育康复锻 炼应怎样安排?	329
小儿麻痹患者在进行体育功能锻炼时 应注意什么问题?	333
为什么说小儿麻痹后遗症患者心理康 复也极为重要?	336